

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Энциклопедический справочник

Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада.

Нет страниц: 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Энциклопедические словари по боевым искусствам до сих пор на русском языке не издавались. Да и в других странах они редкость. Подготовить такой словарь очень трудно по ряду причин. Самая большая трудность — составление словника. В самом деле, как только кто-то берется за работу над любым словарем, он погружается в мучительные раздумья: какие термины, включать в словник, а какие — нет.

Например, при описании боевых искусств Востока достаточно сложно решить, каким стилям и школам следует посвящать отдельные статьи, а какие упоминать только в обзорных статьях (в первую очередь это касается многочисленных стилей и школ каратэ, ушу, кэнпо, пенчак-силата, во-вьетнам, дзюдзюцу). Вторая трудность — проблема сбора материалов о западных и славянских боевых искусствах. Надо признать, что сегодня мы знаем гораздо больше о том, что есть (или было) в этой области на Востоке, чем на Западе. А хуже всего обстоит дело с информацией по школам боевых искусств отечественного образца.

Третья проблема, носящая более частный характер, чем первые две, это неясности

с транскрипцией имен и названий, а также невозможность проверки достоверности информации из-за почти полного отсутствия справочной литературы.

Но какие бы трудности не существовали, необходимость издания подобного словаря-справочника назрела давно. Ведь эпопея боевых искусств восточного, западного или славянского происхождения длится в странах Содружества и Балтии уже четверть века. При этом ощущается острая нехватка исторических и теоретических сведений о них.

Данный энциклопедический словарь призван заполнить вакуум в этой сфере.

СОДЕРЖАНИЕ

А

Ади-хай пидутам 5

Айки-будо 7

Айки-дзюцу	7
Айки-до	9
Арнис де маню	27
Асихара-рю	34
Атэми-кидо-ниндзюцу	35
Афинское воинское воспитание	36

Б

Багуа-цюань	38
Бандо	39
Баншай	46
Батто-дзюцу	46
Бванг.....	47
Берсерки	49
Берсилат	58
Бо-дзюцу	58
Боевая машина	59
Боевой стиль	60
Бокс	62
Борьба;.....,	64
Бу-гэй	66
Бу-дзюцу	67
Бу-до	67

Буси-до	70
Буси-но-тэ	71

В

Ваджра-мукти	72
Вадо-рю	73

Варма-калаи	74
Вин-Чун-куэн	76
Внутренняя работа	79
Вовинам-Вьетводао.....	85
Во-Вьетнам	86
Военно-полевая гимнастика	90
Воинские танцы	91
Вонхвадо	93
Вун-Хоп-куэн	95
Выживание,.....;	95

Г

Гладиаторские бои	99
Глима	102
Годзю-рю	103
Госиндо-дзюцу	112
Госиндо-франсэ	112
Госоку-рю	113
Гулат	113
Гунфу	113

Д

Дайто-рю	116
Данзан-рю	124
Дан-тэ	125
Дао-сю	125
Джиткундо	126
Дзё-дзюцу	129
Дзёсинмон-рю	130

Дзю-дзюцу	131
Дзю-до	138
Дзюкадо	148
Дзюкэндо	149
Дим Мак	149
Дистанции боя	151
Досинкан	152
Дуаньда	161
Дыхание в бою	166
Дэнсёкан-будо	170
Дюкс-рю	170
Е	
Единоборства Востока на Западе	171
Естественное оружие тела	175
Естественное физическое воспитание	176
Ё	
Ёсейкан-будо.....	178
Ёсейкан-рю.....	179
Ёсинкан-рю.....	180
Ж	
Железная рука	183
Жуанвильская школа	184

З

Звериные стили ушу	186
Золотой цветок	191

И

Иай-до	193
--------------	-----

Иссин-рю ...,.....:	195
К	
Кадзюкэнбо-кэнпо	196
Кали	197
Каляри-ппаятт	198
Каменный бой	201
Капозйра	202
Каратэ	208
Кара-хо-кэнпо	238
Квонбоп	239
Кёкусин-рю;	254
Киай-дзюцу	268
Кик-боксинг	275
Ким-Ке	276
Кобаяси-рю	279
Ко-бу-дзюцу	279
Ко-во-дао	284
Кодзё-рю	286
Косё-С.ёрэй-рю	288
Косики-каратэ	290
Краби-крабонг	291
Крав-мага	292
Куксуль-вон	294

Кулачный бой	303
Кунг-фу	304
Кун-Тао	305
Кусин-рю	306

Кушти	306
Кэн-дзюцу	309
Кэн-до	312
Кэнпо	315
Кэнпо-каратэ	316
Кэнпо-каратэ Гавайское	317
Кэнпо-каратэ Паркера	317
Кю-дзюцу	320
Кю-дб	321
м	
Маллявеша	326
Мацубаяси-рю	330
Медитация в боевых искусствах	330
Мотобу-рю	345
Муай-Тай	346
Мукки-бази	360
Мукна	362
Мусиндо-рю	363
Му-тау	363
н	
Нанбу-до	364
Нарамхай-ниханго	366
Нин-дзюцу	370

О

Окинава-кэнпо-каратэ	377
Оружие ближнего боя	379
Ояма-рю	381

П

Панкратион	383
Пенчак-силат	389
Праща	392
Психологическая подготовка к бою	394
Путь боевых искусств	397

Р

Радужный поток	400
Русский стиль	401
Русское кэмпо	405
Рыцарские искусства	406
Рюкю-кэнпо-каратэ	408
Рюкю-Сёрин-рю	409
Рюэй-рю	409

С

Сават	411
Самбо	413
Сёбаяси-рю.....	416
Сёриндзи-кэнпо	417
Сёриндзи-рю	431
Сёриндзи-рю кэнко-кан	431
Сётокай-рю.....	434
Сётокан-рю.....	436

Сибат.....	437
Силамбам	437
Синдо-рю	438
Синь-И-цюань	444

Сито-рю	446
Сито-рю кэнпо-каратэ	448
Спартанское воинское воспитание	448
Субак-до	452
Сумо	455
Сэйдодзюку	463
Сэйно-Ики	464
Сэньэ	465
Сюай-цзяо	471
Т	
Тай-дзюцу	473
Тайхо-дзюцу	473
Тайки-кэн	474
Тайцзи-щоань	476
Тактика рукопашного боя	480
Такэда-рю	481
Томики-рю	482
Тосю-какуто	483
Трость	483
Тэнсин-Сёдэн-Катори-Синто-рю	485
Тэссэн-дзюцу	487
Тхайинг	487
Тхэквондо	488
У	
Укидо-кан	499
Унибос	500
Уфучики-рю	501

Ушу	502
Уэхара-Мотобу-рю	539
Уэчи-рю	539
Уязвимые точки тела	543

Ф

Фехтование	545
Франкомба	550
Французский бокс	550
Фудокан	552
Фулл-контакт каратэ	553

х

Хакко-рю	559
Хапкидо	562
Хварандо	572
Ходзё-дзюцу	576

Ц

Центр исследований Будо	578
Цигун боевой	579
Цинь-на	584

Ч

Чой	588
Чой-кван-до	590
Чой-ли-фут	591

Чубу-Сёрин-рю	597
Чхарёк	598

ш

Шаолинь-цюань	606
---------------------	-----

Школа боевых искусств	618
Шоссон	621
Штыковой бой	622
э	
Энергетический удар	624
Эскрима	627

АДИ-ХАЙ ПИДУТАМ

Индия считается колыбелью всех боевых искусств. Во всяком случае, уже в великом эпосе индийцев «Махабхарата», возникшем более чем за тысячу лет до н.э., говорится о сословии (варне) «кшатриев» — профессиональных воинов. В этой поэме, а также в других древних текстах имеются сведения о различных воинских упражнениях кшатриев. Даже в наши дни во многих штатах Индии можно найти школы боевых искусств, происхождение которых теряется в глубине веков. Одна из них — Ади-хай пидутам, существующая в районе города Каннур (штат Ке-рала).

Эту школу возглавляет сейчас 80-летний Кума-ра Свами. Европейец, побывавший у него в гостях, вспоминает: «Я не мог поверить, что учитель столь преклонного возраста. Он держался прямо, как свеча, у него было тело спортсмена — мускулистое, нервное, без грамма жира. Кожа гладкая, словно у молодого человека. Движения, жесты — мягкие и грациозные, как у дикой кошки. Ни одна деталь не ускользала от его ясных блестящих глаз».

На малаяли — языке дравидов, коренных жителей индийского юга — слово «пидутам» означает «управление» руками («хай»), наносящими удары по наиболее уязвимым точкам тела («ади»). Техника этой школы чисто внешне напоминает технику японского дзю-дзюцу: захваты с переходом на болевые приемы и последующим нанесением ударов пальцами по точкам. Однако это именно внешнее сходство, так как индийская система намного старше. Нередко вместо ударов после захватов следуют броски.

Общефизическая подготовка представлена здесь статической гимнастикой (асанами) и дыхательными упражнениями (пранаямой) хатха-йоги. Для того, чтобы наносить удары в жизненно важные точки тела, изучается специальная дисциплина — «марма», то есть комплекс сведений о расположении и функционировании нервных и энергетических центров организма человека.

Практика ади-хай пидутам в настоящее время распространена среди членов секты Сиддха-Самаяя, которую основал гуру Шивананда Парамахамса в первые годы XX века. Секта придерживается принципов ненасилия, но для самозащиты ее сторонники должны владеть «мягкими» методами самообороны, позволяющими надежно нейтрализовать агрессоров, не доводя дело ни до членовредительства, ни, тем более, до убийства.

АЙКИБУДО

Айкибудо - это боевое искусство, вобравшее в себя учение древних японских школ боевых искусств работы без оружия Дайто Рю Айки Дзюдзюцу, с оружием - Тэнсин Седэн Катори Синто Рю, базой школы является Айкидо-дзюдзюцу Есейкан учителя Мочизуки Минору.

Основоположник Айкибудо - французский мастер Алан Флоке.

Айкибудо, как и его исходные компоненты – Айкидо Йосейкан и Дайто Рю Айки Дзюдзюцу относят к

Сокаку Такеда и учеников Морихеи Уесиба довоенного периода). Отличия от "мягких" школ проявляются в форме движений, которые в Айкибудо в целом намного короче, проще и более приближены к реальности. Во Франции Айкибудо эффективно используется в армии и полиции. Среди занимающихся очень много полицейских, и не случайно основной зал, где проходят занятия Учителя Флоке в Париже, находится в Полицейском Управлении и принадлежит Спортивной Ассоциации Полиции Парижа (ASPP).

В переводе с японского иероглифы, образующие название этого боевого искусства, означают:

Ай - объединение, любовь, гармония

Ки - жизненная энергия, душа, дух, сила

Бу - мужество, храбрость, воинственность

До – путь

Сочетание Ай и Ки (Айки) - объединение энергий, единение внутренних способностей человека для достижения совершенства.

Приемы Айкибудо содержат в себе множество болевых воздействий на суставы, болевые точки при помощи заломов, замков цель которых - полный контроль противника, лишение его возможности повторения атаки.

Большое внимание уделяется изучению правильных перемещений. В Айкибудо много движений направленных на опережение противника, цель которых остановить удар или захват на первой его стадии, когда он не набрал еще максимальную мощность. Таким образом, важно уметь правильно и точно выполнять вход в прием в зависимости от дистанции разделяющей вас от противника. Цель перемещений: уход с линии атаки и (или) опережение противника, получение позиции (в ближней зоне с противником), исключающей повторную атаку с места, вслед за этим одновременно с перемещением следует прием, выводящий противника из равновесия, возможен последующий болевой контроль. Все это должно выполняться плавно без рывков и максимально быстро, не давая возможности противнику оценить ситуацию и принять контрмеры. Техника перемещений изначально нарабатывается без партнера, здесь внимание уделяется правильному положению тела, ног, разворотам корпуса вокруг оси.

В Айкибудо присутствуют удары руками и ногами, правильная техника выполнения которых нарабатывается в ката. Основная цель применения ударов - это не столько выведение противника из строя (все зависит от ситуации в бою), сколько нацелено на отвлечение его внимания, расслабление, что бы тем самым получить возможность провести прием.

Процесс изучения Айкибудо, как и других боевых искусств, можно разделить на два основных этапа: подготовительная часть и непосредственно техника.

Подготовительная часть представлена:

общефизической подготовкой (разминочные и силовые упражнения)

техникой перемещений

техникой страховок

ударной техникой

Техническая часть включает в себя:

Техники освобождения от захватов

Техники бросков от захватов и ударов без дальнейшего сопровождения

Техники бросков с дальнейшим удержанием и конвоированием

Техники Айки

Рандори - работа против атак одного или нескольких противников

АЙКИ-ДО

Айки-до - это очень молодое боевое искусство, однако воплотившее в себе принципы и методы, которые насчитывают не одну сотню лет. Создателем айкидо считается Уэсиба Морихэй (1883 - 1969), потомок старинного самурайского рода из префектуры Вакаяма.

Айки-до с самого начала предполагает, что у каждого человека есть определенный запас жизненной энергии ки, сосредоточенной в центре хара. Эту энергию можно устремлять в любом направлении. В айки-до используется принцип управляемого контролирования. Противнику дается свобода двигаться куда он захочет, но любое его движение находится под постоянным контролем. Внимание не на секунду не расслабляется. В переводе с японского ай означает гармонию. Эта гармония бывает нарушена, когда проявляется агрессия. Задача айки-до - восстановить гармонию. Агрессивная энергия нападающего сначала контролируется, а затем переводится в окружность. И тогда Ваш центр становится центром нейтрализации. Все приемы в айки-до так или иначе связаны с круговыми траекториями. Движение айкидоиста по кругу позволяет не только избежать жёсткого столкновения, но и полностью сопровождать движение атакующего. Движения в айки-до подобны потоку воды: мягкой, податливой, но одновременно разрушающей твердые камни. Одно действие как бы вытекает из другого. Все приемы и движения в айки-до должны быть элегантными и красивыми. С самых азов этому уделяется большое внимание. Эти принципы верны также и на психологическом уровне. Настоящий мастер видит сознание противника и предупреждает все его действия. Техника отрабатывается во время тренировок. Но на этом айки-до не заканчивается. Айки-до это и философия, и психология, и физика. Любой человек может найти здесь свое Я. Необходимо всегда помнить, что айки-до развивает не только физические способности, но и духовные качества. Развитию этих качеств способствует особая обстановка в зале. Необходимо постоянное сосредоточение и безоговорочное выполнение указаний наставника во время тренировки. Только в этом случае можно избежать всевозможных травм и добиться результатов. Изучение техники айки-до начинается с изучения базовых стоек: хидари-ханми и миги-ханми. Ступни расположены на линии атаки под углом 90 градусов друг к другу. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Спина выпрямлена и плечи отведены назад. Руки находятся прямо перед собой прямо по центру. Ладони раскрыты. Оптимальное расстояние для работы в паре, когда партнеры слегка касаются друг друга кончиками пальцев. Перемещения в айки-до являются комбинацией вращательных и прямолинейных движений. Шаги не должны быть скованными или тяжёлыми. Айкидоист должен быть в любой момент готов к смене направления. Голова двигается в одной горизонтальной плоскости. Каждое промежуточное положение должно быть очень устойчивым. При любом перемещении двигаться начинает центр тяжести. Корпус всегда остается в вертикальном положении. В классическом айки-до нет соревнований, а практикуется ката: многократное повторение приемов, пока они не становятся привычными. Большая часть тренировок проходит в работе с партнером с целью добиться гармонии между ними. Как правило один из партнеров атакует (он называется нагэ), а другой защищается (он называется укэ). Партнеры поочередно меняются. Важно, чтобы атакующий партнер выполнял свои действия искренне и без страха падения. Очень важным моментом в айки-до является &укэми& - искусство страховки. Вам необходимо находиться в постоянной готовности без особого напряжения и применить страховку в любой момент. В настоящее время существует множество стилей Айкидо. Ограничимся перечислением лишь основных направлений, взявших своё начало от Айкидо О-Сэнсэя. Данная классификация носит условный характер и призвана лишь дать представление о многообразии форм Айкидо.

Иосейкан.

Эта форма разработана Минору Мочизуки, который входил в число наиболее ранних студентов О-сэнсэя. Этот стиль включает в себя элементы Карате, Дзюдо, Кобудо и других искусств.

Иосинкан.

Стиль разработан мастером Годза Шиода. Шиода-сэнсэй обучался у О-сэнсэя с середины 30-ых годов.

отличие от многих других организаций Иосинкан всегда поддерживала дружеские отношения с Айкикай как при жизни, так и после смерти О-сэнсэя. Иосинкан - жесткий стиль айкидо, направленный на практическую эффективность и реальность применения техники. Его изучают во многих подразделениях полиции Японии. Международная организация, связанная с Иосинкан стилем Айкидо, известна как Иосинкай и имеет действующие отделения во многих частях мира. В последние годы появилось много ответвлений этого стиля, обычно появляющихся по политическим мотивам. Они входят в организацию Иосиокай, возглавляемую Такаси Косида.

Айкикай.

Айкикай общее имя стиля возглавляемого Киссемару Уэсиба, сыном О-сэнсэя, поддерживаемого Международной Федерацией Айкидо. Большинство считают эту школу основным направлением в развитии Айкидо. В действительности этот "стиль" больше похож на ЗОНТИК чем на специфический стиль, поскольку многие, входя в одну организацию, имеют весьма различные способы тренировки айкидо. Айкидо О-Сэнсэя Уэсибы амплитудное и подвижное с малым или вообще не использованием оружия в тренировках. Однако некоторые сэнсэи в Айкикай (Чиба-сэнсэй) много времени в тренировке отдают оружию.

Ивама-рю.

Является частью системы Айкикай, хотя имеет ярко выраженные отличия стиля. Имеет собственное название по имени додзе его создателя сэнсэя Морисиро Сайто. Сайто-сэнсэй был долгое время учи-деши О-сэнсэя, начиная с 1946 г. и до самой смерти. Многие считают, что Сайто-сэнсэй был учеником самое большее учившемся у Учителя. Сайто-сэнсэй говорит, что он пытается сохранить и изучать это искусство точно так, как он изучал его у Учителя. Технически Ивама-стиль очень похож на Айкидо начала 50-ых. При отработке технических навыков очень большое внимание уделяется работе с оружием.

Айкидо Школы Уэсиба (ASU).

Этот стиль Айкидо разработан г-ном Мачизуки Саотоме. Сейчас ASU объединены с Айкикай, хотя долгое время это были независимые организации с независимым развитием. Саотоме-сэнсэй весьма разносторонне подходит к Айкидо, включая в свою практику как сильные и жесткие формы, так и мягкие абстрактные упражнения для развития чувствительности. Уделяет значительное внимание работе с оружием.

Ниппон Кан.

Ниппон Кан основано Гакки Хомма, одним из последних учи-деши О-сэнсэя. Хомма-сэнсэй преподаёт Айкидо в очень традиционной манере с подчеркиванием точности во взаимодействии и технике.

"Ki" Школы.

Одно из самых значительных направлений развития мирового Айкидо было образовано в 1974 году, когда Коичи Тохей, будучи Главным Инструктором Айкикай ушел из этой организации и основал Ки-но-Кенкай, чтобы изучать Айкидо с сильным акцентом на использование энергии Ки. С этого момента Ки-айкидо выделилось в отдельное направление, никак не связанное с Айкикай. Все школы Ки-айкидо подчеркивают свою самостоятельность, особенно в тех случаях, когда им приходится контактировать с другими направлениями Айкидо.

Чин-чин Тонзил Айкидо.

значение пониманию концепции Ки, развивая этот аспект независимо тренировки в применении к повседневной жизни и здоровью. Этот стиль является одним из самых мягких стилей Айкидо и характеризуется текучими перемещениями, которые часто включают прыжки или остановки, что редко встречается в других стилях. Большинство Ки-школ первоначально не занимаются практическим физическим применением техник, заменяя их упражнениями, предназначенными для разработки способностей объединения ума и тела. В последние годы Тохей-сэнсэй все дальше и дальше уходил от Айкидо и посвятил себя исключительно Ки тренировкам.

Кокикай.

Основан Шизуя Маруяма, который был главным Инструктором Ки Общества США. Уходя из Ки Общества он основал Кокикай. Этот стиль представляет мягкую форму Айкидо, концентрирующуюся на достижении максимальной эффективности при использовании минимальных усилий.

Сейдокан.

Основан Р. Кобаяси. Кобаяси-сэнсэй был главным Инструктором Ки Общества Южной Калифорнии и студентом Тохей-сэнсэя. Покидая Ки Общество в 1981г., он сформировал Сейдокан, который позднее вновь присоединился к Айкикай. Стиль характеризуется малыми перемещениями при исполнении техник.

Ки федерация.

Основана Кеннетом Вильямсом. Сэнсэй Вильямс был основным ассистентом Кенширо Аббата-сэнсэя в середине 50-ых и начал свое обучение с жесткой формы близкой к Айкибудо. После ухода из Айкикай в конце 60-ых он практиковал независимо несколько лет, прежде чем стать студентом Тохей-сэнсэя в 1976 г. и создать Ки федерацию Великобритании. В 1986 Сэнсэй Вильямс уходит в отставку из КНК. Ки Федерация продолжала свое существование как независимая организация, изучающая собственный стиль сэнсэя Вильямса, сохраняя все элементы его тренировки.

Томики Айкидо

Один самых больших переломов в истории Айкидо, произошедших при жизни О-сэнсэя, было предложение Кендзи Томики рационализировать Айкидо, введя в практику "Ката" и соревнования. С тех пор было прервано какое-либо общение между школами Томики и традиционными школами Айкидо.

Томики Айкидо было основано одним из самых первых студентов О-сэнсэя Кензи Томики. Также Томики-сенсей долгое время учился у основателя Дзюдо Дзигоро Кано. Томики-сэнсэй верил, что "рационализация" Айкидо тренировок по направлениям сделанным Дзигоро Кано в Дзюдо, сделает Айкидо более легким для изучения, особенно в Японских Университетах. К тому же он верил, что введение соревновательного элемента должно служить ограничению и концентрированию практики, поскольку не существует лучшего теста, чем реальная схватка. Последнее было причиной разделения с О-сэнсэем, который твердо верил, что соревнованию нет места в Айкидо. Томики-рю характеризуется использованием Ката (форм) в изучении и проведении соревнований, как без оружия, так и с резиновым ножом.

АРНИС ДЕ МАНО

В переводе с испанского — «защита рукой», боевое искусство филиппинцев. На государственном языке Филиппин — тагальском, он называется «эстокада». Оба термина обозначают технику боя с одной или двумя палками в руках, являющуюся составной частью «эскримы» (см. соответствующую статью).

Существуют 4 основных варианта использования палок:

— *Соло бастон*, или техника работы одной палкой;

- *Синавали*, наиболее известная и популярная техника работы двумя палками одинаковой длины;
- *Эспада-и-дага*, работа двумя палками, но разной длины (одна из них имитирует «шпагу», другая — «кинжал»);
- *Арнис кавайян*, работа с длинным шестом.

Палки делают из пальмового дерева либо из бамбука. Их длина находится в пределах 70—80 см, диаметр 2,5—3 см, концы тупые. Называются они «бастон» или «мутон». Короткие палки, имитирующие «дагу» (кинжал) имеют длину 30—40 см. Шест обычно равен по длине двум «басто-нам».

Традиционный арнис учит самозащите, метод которой сводится к тому, что сначала поражают палкой суставы вооруженной руки противника, а затем наносят несколько ударов ему в голову или в корпус.

Обучение арнису разделено на 3 этапа, напоминающие этапы обучения каратэ (кихон, кихон-ку-митэ и дзю-кумитэ). Итак, ПЕРВЫЙ этап называется «муэстрасьон», или «пандалаг». Здесь изучают правильный хват палки (надо держать ее так, чтобы со стороны кулака она выступала на 8—10 см, этот «выступ» используют для захватов и для ударов на ближней дистанции), пять основных типов ударов, а также различные способы защиты от них. Очень большое внимание уделяют отработке правильной техники передвижения. С этой целью ученики долго ходят по деревянным дощечкам, образующим треугольники со сторонами в 38—40 см (напоминает китайскую практику хождения по деревянным столбам, вкопанным в землю). Так осваивается система уходов с линии атаки, и комбинации ударов и блоков одной палкой. Затем изучают технику обороны и нападения двумя палками одновременно.

На ВТОРОМ этапе, называемом «санга ат па-тама», или «сомбра табак», работают в паре. В основном, проводят учебные схватки, во время которых отрабатывают стандартные комбинации и связки приемов. Работа на этом этапе выполняется «в стук», поскольку задача ученика не в том, чтобы попасть палкой по противнику, а в правильном и четком усвоении комбинаций ударов. Скорость и сложность приемов постепенно возрастают.

ТРЕТИЙ этап («ларга мутон», либо «лабунанг тотоханан») — это вольный учебный бой, в процессе которого ученик вырабатывает свою собственную манеру ведения поединка, подбирает наиболее подходящие для него комбинации и приемы. И, что очень важно, старается достичь максимальной скорости действий как одной, так и двумя палками. В вольном бою можно бить куда угодно. Помимо ударов палками, на ближней дистанции проводятся удары локтями, коленями, ступнями и головой. В прошлом протекторы в вольном бою не использовались, но сейчас обязательны плотные краги на руки, защищающие их от запястий до локтей, и шлем-маска на голову (типа маски японского кэндо).

В современном арнисе проводятся соревнования, где схватку судят трое судей (один на площадке и двое боковых), а наиболее опасные приемы запрещены. Там нельзя атаковать выронившего оружие, добивать упавшего, поражать пах и лицо, нельзя также пускать в ход локти, колени, голову. Короче, это уже спорт со всеми его ограничениями. Разумеется, такой поединок разделен на раунды, тогда как в прошлом он шел без перерывов, до явной и убедительной победы одного из участников.

В арнисе наших дней получили наибольшую известность следующие стили:

— *Арнис модерно* (современный арнис), основанный в 1957 году мастером Реми Амадором Пресасом. Он учился у своего отца, Леона Преса-са, потом у Родольфо Монкаля, затем у Тимотео Маранга (учителя Р. Монкаля) и, наконец, у Ве-нансио Бакона (учителя Т. Маранга). Их технику он соединил между собой, переосмыслил и творчески развил. В ней много теперь ударов открытой рукой, кулаком, ступней, локтем, коленом, а также довольно много бросков и удушений;

— *Эскридо*, стиль, основанный Какоем Канэт в конце 50-х годов. В этом стиле используется только одна палка (соло бастон) длиной 30 дюймов (76,2 см). Приемы традиционного арниса К. Канэт дополнил элементами дзюдо и каратэ до, отсюда и суффикс «до» в названии системы;

— *Сикаран*, популяризируемый Дэном Ино-санто, филиппинцем, давно живущим в США и широко известным как друг, ученик и последователь Брюса Ли. Иносанто пропагандирует работу двумя палками (синавали);

— *Самаханг*, развиваемый группой филиппинцев в районе Манилы (столицы государства на самом большом острове Лусон). Этот стиль ставит своей целью сохранение классического арниса, без каких-либо заимствований из других видов единоборств, и без превращения его в спорт.

— *Пекити тирсиа*, созданный Леоном Гадже и Томом Бисио. В этом стиле главный акцент сделан на спортивный поединок в полный контакт с использованием целого комплекта протекторов (маска, краги, накладки, жилет, футы).

А всего на Филиппинах и за пределами этой страны известно сейчас около 100 различных стилей арниса.

АСИХАРА-РЮ

Стиль японского каратэ, созданный в 1980 году Асихара Хюдэюки (р. в 1944 г.)

Он долго изучал каратэ Кёкусин по руководством мастера Ояма Масутацу, а потом создал собственный стиль, называемый также «Асихара Файтинг Каратэ».

Асихара-Рю предлагает научный подход к бою, ориентированный как на спортивные состязания, так и на самооборону. Он разработал свои собственные ката, и правила соревнований с контактными ударами, похожие на правила Кёкусинкай.

Асихара-Рю особенно популярно в Японии и США.

АТЭМИ-КИДО-НИН-ДЗЮЦУ

Боевое искусство, созданное в США Ирвингом Сото. И. Сото изучал каратэ и айки-дзюцу, а также Атэми-нин-дзюцу под руководством мастера Ямамото в течение десяти лет, которые он провел в Японии.

Атэми-Кидо-нин-дзюцу использует в основном точечные удары (Атэми-Вадза), к которым добавлены многочисленные болевые вывихи и броски. Используются также различные виды холодного оружия.

Основные цели тренинга: самооборона, психологическое воздействие на противника и работа с энергией Ки.

Атэми-Кидо-нин-дзюцу, называемое также Сото-рю-нин-дзюцу, развивается в рамках Федерации Атэми-Кидо-нин-дзюцу, которая регулярно проводит соревнования (вольный бой в жесткий контакт).

БАГУА-ЦЮАНЬ

По-китайски означает «кулак» (цю-ань) «восемью»(ба) «триграмм» (гуа). Один из трех наиболее известных стилей «внутреннего» направления ушу (нэй-цзя).

Точное время и место возникновения этого стиля неизвестны. Согласно традиции считается, что «отцом-основателем» является некий Ван Хэн, живший во второй половине XVIII века. В 1796 году он взял к себе в ученики Фын Гочаня, а тот, достигнув преклонного возраста, избрал своим преемником юношу по имени Дун Хайчу-ань, с которым встретился в провинции Чжан-ван. Дун Хайчуань обучил, в свою очередь, 12 человек, которые понесли стиль Багуа в разные стороны Китая. Имена легендарных «12 апостолов» таковы: Ван Лидэ, Вэй Цзи, Инь Фу, Ли Цунь, Лю Фэнчунь, Лян Чжэньпу, Ма Вэйци, Сун Чанчжун, Сун Юнсян, Чжан Чжанькуй, Чэн Тинхуа, Ши Лю.

Особенность этого стиля в движении по кругу шагами двух типов (сворачивающимися и разворачивающимися) с одновременным вращением вокруг оси. Основное оружие — открытая рука, точнее, ее ладонь и пальцы. Базовые формы стиля подразделяются на 8 составных элементов, имеющих названия «Лев», «Единорог», «Дракон», «Феникс», «Змея», «Ястреб», «Медведь», «Обезьяна». Во время практики форм особенно ценится непрерывность и скорость вращения в сочетании с перемещением ногами по кругу.

БАНДО

Упоминания о боевых искусствах впервые появляются в бирманских хрониках династии Паган (XI—XII вв.) Центрами их развития и пропаганды были буддийские монастыри, а также своеобразная «военная академия» «Газа Кхунит Кья-унг», или «Кхо Кьяунг», в которой сыновья правителей и аристократов изучали боевые искусства и военное дело. Наставниками обычно были буддийские монахи. Кроме этого, боевым искусствам обучали воинов королевской гвардии. Но широкого преподавания боевых искусств всем желающим, как во многих других странах Востока, здесь не было. Хотя показательные выступления и состязания проходили достаточно часто. Раз в год лучшему бойцу страны даже присваивалось звание «королевского боксера». Традиция эта жила до XIX века, пока Бирму не оккупировала Англия, и сама королевская династия не прекратила свое существование.

С установлением господства англичан наступил упадок национальных боевых искусств. Закон начал преследовать как учителей, так и учеников. Однако окончательно традиция не угасла. Она сохранилась в качестве деревенского развлечения и показательных выступлений во время народных праздников в отдаленных деревушках. Конечно, настоящие мастера боевых искусств («летхвэй сая») продолжали тайное обучение реальным приемам, но с годами делалось это все реже и реже. Многие из них эмигрировали в соседний Таиланд.

Первая возможность возродить национальные боевые искусства появилась в 1933 г., когда их начали пропагандировать во вспомогательных частях британской армии, состоявших, в основном, из бирманцев и непальских горцев — гуркхов, известных своей воинственностью. В том году офицеры отдельной бригады гуркхов, расквартированной в Бирме, организовали занятия ими в своем армейском гимнастическом клубе. Дальнейшее развитие эта тенденция получила во время второй мировой войны, когда пришедшие в Бирму японцы, поощрявшие бирманский национализм и даже создавшие марионеточную армию при таком же марионеточном бирманском правительстве, активно способствовали воскрешению местных боевых искусств. В 1942 г. известные мастера У Пье Тхиен и Сая Пуа начали активную пропаганду бандо.

После второй мировой войны, когда Бирма получила независимость, министерство спорта стало проводить ежегодные соревнования по «бирманскому боксу». В 1946 г. удалось создать Всебирманскую федерацию тхайинг, которую возглавил У Чит Тхан, ученик У Пье Тхиена. В том же году У Ба Тхан Гьи, занимавший пост директора департамента физической культуры в министерстве образования, создал Международную ассоциацию бандо с центром в Рангуне, столице Бирмы. Ее главными задачами он считал восстановление традиций бандо, создание единого и обновленного его стиля на базе комплексной традиции тхайинг. К 1950 году обновленное бандо было создано, а в 1962 г. объявлено национальным видом спорта. У Ба Тхан Гьи много странствовал по Бирме от одного мастера к другому, собирая и кодифицируя приемы. Он же придумал правила для спортивного варианта бандо. Умер он, считаясь Великим Учителем. Его сын Маунг Гьи эмигрировал в США, где создал Американскую федерацию бандо, наиболее известную из организаций, практикующих бирманские боевые искусства за пределами страны.

В Европе бандо нередко называют бирманским каратэ, видимо потому, что его напоминают современные разновидности бандо. Традиционные школы включают в себя красивые плавные движения, более похожие на технику китайских внутренних школ, чем на каратэ. Есть в бандо и «звериные» стили, имитирующие движения буйвола, кобры, орла, обезьяны, пантеры, удава, скорпиона, кабана, оленя, полевой птицы, тигра, гадюки.

Техника бандо включает в себя блоки, удары головой, удушения, захваты, удары кулаками, локтями, ступнями и коленями, пальцами наподобие «когтей», подножки и броски. Обычно бандо практикуют в одной из трех основных форм. В «мягком» бандо бой ведут против воображаемого противника по заранее подготовленной схеме. Даже если партнер присутствует, то контакта с ним нет или почти нет. Это немного похоже на ката в каратэ. В «среднем» бандо есть спарринг в легкий контакт в течение трех минут. Это похоже на спарринг в каратэ, но бой не прерывается, когда засчитывается очко при успешно проведенном приеме, а финальное решение принимается по истечении всего времени, отведенного на схватку. «Жесткое» бандо — это бирманский бокс летхвэй. Бои проходят в полный контакт и заканчиваются нокаутом. Они очень напоминают поединки муай тай, но лишены каких-либо ограничений, обеспечивающих безопасность партнеров. Например, в отличие от муай тай или кик-боксинга, в поединках «летхвэй» разрешены удушения и захваты, а бойцы носят не боксерские перчатки, а кожаные ремни, намотанные на руку, что позволяет бить не только кулаком, но и открытой ладонью или ее тыльной стороной.

В технике обучения, в классификации приемов бандо и в его тактике господствует принцип «девять на девять». Существуют девять основных способов перемещения; девять базовых блоков; девять типов ударов ногами; девять способов ударов локтями, кулаками и коленями; девять основных направлений атаки и обороны; девять основных типов захватов, удержаний, бросков; девять приемов, направленных на отрыв противника от земли. Конечно, на самом деле приемов гораздо больше, чем девять, однако все они основываются на этом фундаменте.

Бандо может быть любительским и профессиональным. В последнем случае подготовка начинается с подросткового возраста и проходит по принципу, аналогичному подготовке борцов сумо в Японии и боксеров в Таиланде. Бандо изучают в армии и полиции. В современной Бирме считается, что лучше всего его традиции сохранились именно в воинских частях. Бандо занимаются и женщины. Техника уходов и освобождений от захватов, принятая в бандо — удобный для них вид самообороны.

Одежда, применяемая в традиционном бандо, состоит из шортов (либо набедренной повязки) и лангота — треугольного пояса, играющего роль своеобразного протектора для защиты паха. В Бирму он, скорее всего, пришел из Индии. Во время поединка его можно хватать для проведения броска. Иногда тело натирают маслом, а на руки и ступни надевают примитивные протекторы, сделанные из кокосового ореха. В школах модернизированного бандо (особенно в Америке) носят черную униформу, под цвет шкуры черной пантеры — тотемного зверя бандо. Как и в муай тай, тела профессиональных бойцов могут быть покрыты татуировкой, обычно изображающей животных. Раньше вытатуированный зверь обозначал принадлежность бойца к тому или иному подразделению бирманской армии, а сейчас считается, что этот зверь как бы передает человеку часть своей силы и быстроты. Помимо того, сама процедура нанесения сложного рисунка на кожу, достаточно болезненная и длительная, служит одним из способов воспитания выдержки и силы духа.

В бандо традиционно отсутствует система официальных рангов. Считается, что выделение кого-то может обидеть

стажу занятий. Чтобы получить первый дан, нужно заниматься 5 лет. Затем через каждые три года присуждается последующий дан вплоть до шестого. Седьмой, восьмой и девятый присуждают с интервалом в 10 лет. Бандо не стремится превращаться в спорт. Большинство его организаций являются некоммерческими и не прибегают к рекламе своей школы или своего стиля.

БАНШАЙ

Это общее название для всех видов бирманских искусств работы с оружием. Главными видами считались шест, копье и меч (были разработаны 37 классических приемов владения мечом «дха»). Техника складывалась и под китайским, и под индийским влиянием. Работа с оружием осваивалась (и осваивается) параллельно с техникой бандо.

БАТТО-ДЗЮЦУ

Японское искусство, принадлежащее к группе Синбу-дзюцу (новых боевых техник) и заключающееся в особом умении пользоваться мечом (катаной).

Основателем батто-дзюцу является мастер То-яма, основавший свою школу (Тояма-рю) в 1925 году. Он ранее принадлежал к школе иай-дзюцу Омори-рю, но покинул ее из-за того, что считал нереалистичной исходную позицию этой школы — сидя на согнутых в коленях ногах. Учеником Тоямы стал Накамура Тайсабуро (родился в 1911 г.), ныне живущий патриарх и верховный учитель школы.

Батто-дзюцу Тоямы-Накамуры отличается от классического кэн-дзюцу и иай-дзюцу следующими особенностями:

1. Нет исходных позиций сидя или стоя на коленях;
2. Руководствуются 8 «заповедями» боя;
3. Главным тестом считается рубка катаной вертикально закрепленных бамбуковых палок.

БВАНГ

Боевое искусство коренных жителей Микронезии (Каролинские, Маршалловы, Марианские острова в Тихом океане, ныне находящиеся под опекой США).

Термин «бванг» довольно любопытен, так как он обозначает такие боевые приемы, целью которых является разоружение противника. Следовательно, этот термин идентичен японскому «бу-дзюцу» и китайскому «у-шу». Он известен в нескольких вариантах местных диалектов: «бванг» (острова Яп и Палау), «пванг» (Пулуват, Пулусук и Намулук), «пваан» (острова Трук и Восточные Каролинские), «пвен» и т.д.

По своему происхождению бванг является микронезийским. Однако господство Японии в 1919—1946 годах над многими островами Микронезии привело к целому ряду заимствований из дзю-дзюцу, дзю-до и бо-дзюцу. В результате сегодняшний бванг во многих отношениях напоминает эти японские системы: такое же использование инерции движений противника, вкладывание в приемы веса своего тела, рациональное расходование энергии и т.д.

Бой голыми руками в бванге представлен захватами и бросками, в сочетании с ударами ног и рубящими ударами рук. Наиболее популярны два вида таких ударов: «фалафаль» (то же самое, что и «сюто-учи», рубящий удар ребром ладони в каратэ) и «чептхак» (прямой удар ногой, подобный «мае-гэри»). Среди прочих приемов можно отметить «тхор» (освобождение от захвата за волосы спереди), «чиёрама» (удушение захватом пальцев за горло), «нееям» (особый вид защиты гребца в каное), «дохоуб» и «иресейай» (два типа защиты от ударов копьем), а также различные комбинации захватов и боевых удержаний («сооне-киёк, эфин, финикувен, сунукус, пуэнин-фефин, рефизи»).

Бой с оружием в бванге представлен техникой работы с копьем (оппонг), кастетом (никкумвуч), ножом (наджиф), палкой (вук), пращой (эву-нун).

Среди учителей бванга, получивших известность в прошлом, обычно называют Химо, Хаб-вунгомара и Танглемалю.

БЕРСИЛАТ

Малайзийское боевое искусство, включающее в себя бой голыми руками и с оружием. В своем развитии испытало сильное влияние индонезийского пенчак-силата и южных стилей китайского ушу.

Бой голыми руками в берсилате традиционно разделяется на два основных варианта: «пулут» — чисто показательные выступления, своего рода воинские пляски, и «буах» — истинное искусство боя. Главную роль в берсилате играют точечные удары, которые сочетаются с захватами, болевыми приемами и бросками.

Бой с оружием представлен техникой коротких клинков: это, прежде всего, знаменитый крис (кинжал с волнообразным клинком), а также паранг (кинжал с утолщенным клинком), бадик и писау (местные разновидности ножей).

Основными стилями берсилата являются баян, келантан, линтан, медан, пенинчуан, тералак, чекак.

БО-ДЗЮЦУ

Японское и окинавское искусство боя палками различных типов. Оно в равной мере продолжает традиции Бу-дзюцу феодальной Японии и Ко-будзюцу острова Окинава.

Палка, чаще всего используемая в бо-дзюцу, это рокусяку-бо, длина которой примерно 180 см. Кроме того, на Окинаве популярны кюсяку-бо (280 см) и сансяку-бо (100 см), а в Японии хан-бо (130 см) и тан-бо (60 см).

В период феодальных войн самураи использовали и другие модели. В частности, тэцу-бо (железную палицу с шипами разнообразной формы), консай-бо (палку, окованную металлом), хакка-ку-бо, кири-бо, ёри-бо.

Одной из первых школ феодальной эпохи, кодифицировавших бо-дзюцу, была Тэнсин-Сёдэн-Катори-Синто-рю, основанная в XV веке и существующая по сей день. В XVII веке знаменитый Мусо Гонноске заменил рокусяку-бо на более короткую, легкую и, следовательно, удобную модель. — дзё (120—125 см), или дубинку. В итоге он создал новую разновидность фехтования на палках — дзё-дзюцу и основал школу Синдо-Мусо-рю, прославившуюся своими 64 приемами боя.

БОЕВАЯ МАШИНА

Современная система самозащиты, которую разработал Анатолий Тарас (1944 г.р.) из Минска на основе методов рукопашного боя подразделений советской военной разведки. Главная цель подготовки по этой системе — научить защищаться от нападения сразу нескольких человек, в том числе вооруженных холодным оружием.

Основная ставка делается на приемы шокового и травматического воздействия. В техническом плане данная система представляет комбинированный рукопашный бой, с использованием в качестве оружия различных предметов (бутылок, камней, кусков стекла, гвоздей, палок и т.п.). Базовый принцип — безжалостное поражение наиболее уязвимых мест человеческого тела, начиная с нижнего уровня: ступни и голени, колени, пах, руки, живот, и только в последнюю очередь голова.

Отрабатывается небольшое количество приемов, из которых для каждого занимающегося составляется личный комплекс. Эти базовые приемы отрабатываются до полного автоматизма в типовых ситуациях. Важную роль играет психологическая подготовка, обеспечивающая постоянную готовность к смертельной схватке. Изучаются всевозможные хитрости и уловки, позволяющие выиграть инициативу в бою, подавить противника морально, успешно оторваться от преследования и т.д.

Ведущие методы тренинга, это различные виды спарринга, работа на тренажерах и репетиции на реальных объектах. Одним из тренировочных методов является участие в спортивных поединках в полный контакт (бокс, кик-боксинг, тайский бокс, саньда, бои без правил).

БОЕВОЙ СТИЛЬ

Общее название систем рукопашного боя, противопоставляемых спортивным единоборствам и так называемой «военизированной гимнастике» (типа условно-игровых стилей каратэ и ушу).

Подразделяются на системы ограниченного боя и тотального. В системах первой группы главная цель схватки заключается в обезоруживании, обез-двигивании и конвоировании противника. Там захваты, болевые приемы, броски существенно преобладают над ударной техникой. Подобные системы состоят на вооружении полиции и органов госбезопасности.

Системы второй группы стремятся к уничтожению противника либо к выведению его из строя на длительный период. Здесь приоритет отдается сильным ударам конечностями и применению холодного оружия, как «настоящего», так и заменяющих его предметов повседневного обихода. Такие системы наиболее популярны в десантных частях, в подразделениях спецназначения.

Одной из первых систем «боевого стиля» стала в конце 20-х годов та, которую разработал специалист НКВД Нил Ознобишин. Она объединила в себе удары кулаками из английского бокса, удары ступнями и локтями из французского бокса, бросково-болевые и удушающие приемы из дзю-дзюцу и вольноамериканской борьбы (кэтча), технику работы с

Пол Ванек. Они сочетают в ней технику английского и французского бокса с приемами дзю-дзюцу, а также с техникой работы палками и ножами из филиппинских арниса и кали.

БОКС

Это поединок двух спортсменов, во время которого каждый, избегая ударов противника, стремится нанести ему как можно больше ударов в определенные части тела. Бой проводится на ринге, квадратной площадке, огражденной канатами (сторона квадрата от 4,9 до 6,1 м). Боксеры имеют на руках мягкие кожаные перчатки, а с недавних пор еще и защитный шлем на голове.

Удары разрешается наносить только руками в передние и боковые части головы и туловища (выше пояса). Захваты, толчки, подножки, удары локтями и головой запрещены. Бой разделяется на трехминутные раунды (три раунда у любителей, до 15 у профессионалов). Победителем считается тот боксер, который набрал большее число очков за успешные атаки, или выиграл нокаутом. Для уравнивания шансов спортсменов их разделяют на группы по возрасту, спортивной квалификации, весовым категориям.

Бокс развивался из английского кулачного боя (см. статью). Крестьяне и городские жители в этой стране имели обычай разрешать свои споры с помощью поединков на кулаках. В XVIII веке учителя фехтования объединили элементы тактики и техники фехтования и бокса. Известно имя учителя фехтования и бокса Дж. Фигга, который впервые опубликовал правила бокса и в 1719 году стал чемпионом Англии по боксу. В 1743 году содержатель цирка Джеймс Броутон дополнил эти правила предписаниями для судей. С этого времени берет начало так называемый «призовой» профессиональный бокс. В соответствии с правилами Фигга-Броутона бой проводился голыми кулаками, разрешались захваты, подсечки и подножки. Ограничений по времени, разделений на весовые категории не существовало.

В 1867 году маркиз Куинсберри ввел правила бокса в перчатках, которые почти в неизменном виде сохраняются до настоящего времени. Благодаря им были устранены элементы борьбы, а также грубые силовые действия, бокс приобрел характер искусного спортивного единоборства. Теперь победу стали одерживать не только более сильные и выносливые боксеры, но и те, которые имели отличную технику, не выделяясь физическими данными. Вскоре британские власти поняли прикладное значение бокса и сделали его обязательным видом спорта в армии, на флоте, в полиции и у пожарных.

Из Англии бокс распространился в Европу и в Америку. Во Франции из соединения английского бокса и французского боя ногами «сават» родился так называемый «французский бокс». В США бокс превратился в национальный вид спорта. Первая любительская ассоциация бокса была основана в Англии в 1881 году, в США соревнования боксеров-любителей начали проводить с 1888 г., во Франции — с 1903 г., в России — с 1913 г. С 1904 г. бокс стал олимпийским видом. В 1920 году была образована Международная федерация бокса (АИБА) и с этого времени началось широкое распространение бокса по всему миру (до тех пор он был развит преимущественно в Англии, США и Франции).

В настоящее время, помимо англо-американского бокса, в котором разрешены удары только руками в перчатках, существуют также иные виды, допускающие удары ступнями, а также коленями и локтями. Это французский бокс, китайский бокс (саньда), бирманский бокс (летхвэй), тайский бокс (муай-тай).

БОРЬБА

Это такой вид единоборства, в котором соперники захватывают друг друга, пытаются вывести из равновесия и бросить на землю. Во многих видах борьбы схватка продолжается и на земле (в партере), где широко применяются перевороты, выкручивание конечностей и другие приемы. В настоящее время виды борьбы разделяются на международно признанные (классическая, она же греко-римская или французская; вольная, или вольноамериканская; дзюдо; самбо) и национальные (среднеазиатская, кавказская, китайская, японская, индоперсидская и др.).

В древности борьба была распространена повсеместно. Нет таких племен и народов, у которых в прошлом не практиковался бы какой-нибудь вид борьбы. Все развитые цивилизации древнего мира (китайская, индийская, иранская, египетская, эллинская, римская, майя и др.) отводили борьбе самое видное место в своих иерархиях ценностей. В 708 году до н.э. борьба вошла в программу эллинских олимпийских игр в качестве пятой дисциплины пентатлона. По ее правилам побежденным считался тот, кто трижды касался земли любой частью тела, кроме ступней. С 648 года до н.э. стал олимпийским видом и панкратион — соединение борьбы с кулачным боем.

В Средние Века борьба развивалась в Европе по двум направлениям. Во-первых, как одно из «семи благородных искусств» рыцарей. В данном варианте поединки нередко происходили в доспехах и широко применялось «малое» оружие (кинжалы, стилеты, кортики). Во-вторых, борьба без оружия была весьма популярна среди крестьян и горожан. В течение XVI века борьба превратилась в Европе в народное искусство, хотя еще сохраняла первоначальный характер самозащиты. В XVIII веке в ряде европейских стран появились национальные гимнастические системы, в которые наряду с другими видами физических упражнений входила борьба. Особенно большое развитие она получила во Франции, где появились первые профессиональные борцы.

Борьба как вид спорта развилась из выступлений профессиональных борцов в период между 1880 и 1896 годами. В 1896 году были признаны международные правила греко-римской (французской) борьбы и ее включили в программу современных олимпийских игр. С 1898 года началось проведение чемпионатов Европы, а с 1904 года — чемпионатов мира. В 1914 году была основана Международная федерация любительской борьбы (ФИЛА).

В России любительской спортивной борьбой начали заниматься с 1895 г. (Санкт-Петербург), первое пособие по борьбе на русском языке вышло в свет в 1896 г., первый всероссийский любительский чемпионат был проведен в 1897 году. Наиболее известные дореволюционные российские борцы, это К. Буль, Н. Вахтуров, Г. Гаккеншмидт, С. Елисеев, И. Заикин, М. Клейн, П. Крылов, И. Поддубный, И. Шемякин, правда, все они — профессионалы.

Что касается национальных видов борьбы, то их существует огромное количество. Среднеазиатские: узбекский кураш, казахский курес, киргизский и таджикский куреш; закавказские: армянский кох, азербайджанский гюлеш (или гурассу), грузинская чигаоба. Известна молдавская трын-тэ, японская сумо, китайская сюайцзяо, исландская глина, голландско-немецкая, финская и много, много других. Характерная особенность национальных видов борьбы заключается в небольшом количестве базовых приемов (обычно не более 10—15), существующих в десятках региональных вариантов. По сравнению с современной спортивной борьбой, национальные виды достаточно примитивны как технически, так и тактически. В них повсеместно сила и силовая выносливость преобладают над изощренностью техники и гибкостью тактических действий. Тем не менее, в национальном самосознании каждого народа личности выдающихся борцов окружены легендами, а достоинства конкретного вида борьбы всячески превозносятся.

См. также статьи ваджра-мукти, глина, дзюдо, кушти, маллявеша, панкратион, сумо, сюай-цзяо.

ВАДЖРА-МУКТИ (или «мушти»)

Это ритуальное индийское единоборство, которое представляло поединок двух бойцов, вооруженных одной либо двумя «ваджра-ми» (молниями) — бронзовыми, железными или стальными кастетами причудливой формы. Такие поединки берут начало с времен завоевания Индии арийскими племенами, вторгавшимися с северо-запада волна за волной на протяжении нескольких веков, начиная с условной даты 1500-й год до н.э.

Поединки ваджра-мукти посвящались тем или иным богам многочисленного индийского пантеона. Они обычно кончались смертью одного из участников и, таким образом, напоминали поединки гладиаторов, возникшие из ритуальных боев во время тризны по воинам, павшим в сражениях. Неизвестно, кто участвовал в них в глубокой древности, но после IV века до н.э. бойцы вербовались из числа профессиональных борцов — «малля». Поединки ваджра-мукти многие ошибочно считают самостоятельным видом единоборств и, к тому же путают при этом два разных вида борьбы — «маллявеша» и «кушти» (см. статьи о них).

ВАДО-РЮ

Стиль японского каратэ, основанный в 1939 г. мастером Оцука Хиронори (1892—1982). Он начал заниматься дзюдзюцу с шести лет под руководством своего отца, Оцука Токудзиро. В 1905 г., в возрасте 13 лет, поступил в школу дзюдзюцу Синдо-Ёсин-рю, к мастеру Накаяма Тацусабу-Ёкиёси. В 1921 году мастер Накаяма вручил 29-летнему Оцука «мэнкё-кайдэн» (свидетельство о завершении полного курса обучения) и объявил его своим официальным преемником.

С 1922 года Оцука начал изучать каратэ в стиле Сётокан-рю под руководством Фунакоси Гичина (1869—1957), чьим помощником он стал три года спустя. Параллельно он стал учеником Мотобу Чоки (1871—1944), который, в отличие от сенсея Фунакоси, который большое внимание уделял изучению «ката» (формальных упражнений), основной акцент делал на спарринг (кумитэ). Системы Фунакоси и Мотобу были полностью противоположны, вследствие чего Оцука постепенно пришел к идее создания собственной системы, на основе Мотобу-рю, Сётокан-рю и Синдо-Ёсин-рю. В 1934 году Оцука создал первую независимую ассоциацию каратэ.

В 1939 году, по просьбе Бутоку-кай и под воздействием националистических идей, он объявил о создании «первого чисто японского стиля каратэ», которому дал название: «Вадо-рю-кэнпо» (тем самым он как бы узаконил в глазах общественности то, что фактически сделал пятью годами раньше). После смерти мастера Хиронори, школу и ассоциацию Вадо-рю возглавляет его старший сын, Оцука Дзиро (родился в 1934).

В этом стиле 15 основных «ката»: 5 ката Пинан, 3 ката Найханчи, и еще 7 других — Бассай, Вансю, Кусанку, Нисэйси, Рохай, Сэйсан, Чинто.

ВАРМА-КАЛАИ

Индийское боевое искусство, сохранившееся с древних времен в южном штате Тамилнаду, в районе между Мадрасом и Путтуччерри. На тамильском языке «варма» означает «то, что скрыто», а «калаи» переводится как «поражать, или находить». Таким образом, термин «варма-калаи» можно перевести словами «искусство поражения уязвимых точек». Оно подразделяется на бой голыми руками и бой с оружием. Обучение начинается с освоения стоек и передвижений. Потом приступают к изучению блоков, ударов кулаком и открытой рукой. Затем приходит черед ударов ногами, а также выпадов и уклонов. Кроме того, техника варма-калаи включает в себя прыжки, удары локтями и коленями, захваты, подножки и броски. Когда ученик овладевает техникой голых рук, его начинают знакомить с тем, как владеть оружием. Сначала учат пользоваться в бою длинной палкой (силамбам), затем переходят к дубинке, а потом к различным видам холодного оружия: кинжалу, сабле, мечу, копьё и даже таким экзотическим, как боевой хлыст и рога газели. Ученик сначала работает с оружием в одной руке, позже его учат держать оружие в обеих руках (например, работать с двумя дубинками или с двумя кинжалами одновременно).

Что касается формальных упражнений «ади вариссай» (дословно «серия, или последовательность шагов»), то их насчитывается не менее 60-и. Они разделены на пять блоков, по 12 в каждом, причем сложность их возрастает от первого блока («ученического») к пятому. Существуют также упражнения «кутту вариссай» (аналогичные японским «бункай»), то есть применение техники формальных комплексов против двух, трех и более противников. Интересно то, что все движения в формальных упражнениях отрабатывают как с пустыми руками, так и с оружием.

Любой атакующий прием варма-калаи нацелен на поражение жизненно важных точек тела противника. Это называется «марма ади». Случайных ударов просто нет. Но в зависимости от того, хотят ли убить противника или только вывести его на время из строя, сами удары наносят по-разному. И еще: в зависимости от способа поражения точек, связанных с внутренними органами, действие ударов может быть отсрочено. Например, человека можно ткнуть пальцем сегодня, а умрет он только через два месяца (это напоминает китайскую технику «дим мак»). Иными словами, в основе техники «марма ади» лежат представления о циркуляции внутренней энергии.

Тренировки по системе варма-калаи обычно проводят рано утром (с 4-х до 5-и часов), на свежем воздухе, подальше от любопытных взглядов. Места для занятий выбирают самые разнообразные: на берегу моря, в лесу, в песках, на крутых склонах гор, в болотах и даже под водой (чтобы тренировать дыхание). Практика варма-калаи требует серьезного знания йоги (особенно техники дыхания), а также знакомства с «баратханатти-ям», классическим танцевальным искусством тамилы. Дело в том, что в варма-калаи позиции и передвижения сходны с «па» этого танцевального стиля.

В Европе школу «варма-калаи» с 1988 года пропагандирует гуру Закрия, ученик мастеров Кришны и Тирунгана Самбадар.

ВИН-ЧУН-КУЭН

Один из наиболее популярных среди «хуацяо» (этнических китайцев, живущих в других странах), а также среди европейцев и американцев стиль китайского ушу. Впрочем, в КНР этот стиль известен под другим названием — Юнчунь. Его возникновение датируется XVII веком и связывается с женщиной по имени Инь Вин-Чун (Поющая Весна).

Предание повествует, что сначала она изучала шаолиньский стиль ушу под руководством своего отца и своего мужа Хун Цзэгуана, одного из «десяти тигров Шаолиня». Но потом стала ученицей монахини по имени Нгань Хуэй, разработавшей свой собственный метод самозащиты и не знавшей поражения ни в одном поединке с мужчинами. Творчески переработав систему Нгань Хуэй, Инь Вин-Чун создала оригинальную технику боя, которую после смерти этой женщины стал пропагандировать ее муж, давший стилю имя своей жены.

В настоящее время существуют два основных направления стиля Вин-Чун: китайское, связанное с именем мастера Ип Мэня (1898—1972) из Гонконга, и вьетнамское, возглавляемое Нгуэн Тэ Конгом. Несмотря на сходство в исходных принципах и в манере ведения поединка, они имеют некоторые различия.

Во-первых, последователи Тэ Конга в настоящее время изучают комплекс «кулак пяти зверей», отдавая таким образом дань уважения знаменитому шаолиньскому стилю.

Во-вторых, есть различия в тренинге с деревянным манекеном. В Гонконге изучают комплекс «116 приемов», разработанный Ип Мэнем. Во вьетнамском направлении существует парный комплекс «108 форм», который можно выполнять вдвоем с партнером, на манекене или в одиночку. Другие различия несущественны.

Вин Чун — это техника боя на ближней дистанции, в которой важнейшую роль играют руки. Однако не следует думать, что работе ног в школе уделяется мало внимания. Техника ног очень изощрена и эффективна в реальном применении, поэтому в процессе тренировки ей уделяется достаточно времени.

Отличительной особенностью техники рук Вин Чун являются упражнения Чи сау (склеенные кисти), которые вырабатывают у последователей школы умение контролировать руки противника и правильно распределять свою силу. Подобные

упражнения имеются и для ног. У мастеров школы развито «шестое чувство», позволяющее опередить намерение противника прикосновением к его руке и таким образом опередить его хотя бы на один ход.

Арсенал школы закодирован в шести комплексах формальных упражнений — Тао. Первый «Сиу Лим тао» (маленькая идея) выполняется на месте. В нем отрабатываются базовые движения и комбинации руками, а также происходит культивация внутренней энергии Ци. Второй «Чум кiu» (поиск рук) посвящен отработке защиты и контроля от нескольких нападающих.

Этот комплекс отрабатывается уже в движении и включает новые элементы техники — удары ногами и локтями и т.д. В третьем «Бил дзе» (бьющие пальцы) отрабатывается техника работы пальцами и нанесение ударов по уязвимым точкам. Четвертый комплекс представляет собой работу с деревянным манекеном. Пятый и шестой комплексы посвящены отработке техники с оружием (шестом и «ножами-бабочками»). Все сказанное относительно техники справедливо как для китайского, так и для вьетнамского направления Вин Чун.

Сейчас в мире создано несколько крупных организаций, изучающих, развивающих и пропагандирующих искусство Вин Чун. К их числу относятся «Всемирная организация Вин Чун кун-фу» под руководством Вильяма Чеуна, «Международная организация Вин Чун кун-фу» под руководством Лян Тина (оба — ученики Ип Мэня), «Ассоциация Вин Чун Тэ Конга» под руководством Винг Занга.

ОВОИНАМ—ВЬЕТВОДАО

Наиболее широко распространенный во Вьетнаме и за его пределами стиль вьетнамских боевых искусств (Во-дао, или Во-Вьетнам). Основал в 1938 году мастер Нгуэн Лок (1912-1960). Это «синтетический» стиль, источниками которого стали несколько старинных стилей вьетнамского рукопашного боя, заново переосмысленные на основе классического трактата XVI века «Лин Нам Во Кин». Обычно называют 4 таких стиля: Тай-шон Нян (Феникс Западной Горы), Ким Ке (Золотой Петух), До Нхан (Одноглазый), Са Лонг Чыонг (Сила Дракона Песков).

В ближнем бою стиль вьетводао-овинам отдает предпочтение ударам локтями, коленями и головой, широко использует подсечки и подножки, болевые приемы и броски. На дальней дистанции — удары кулаками, пальцами, стопами. Своего рода «визитной карточкой» стиля овинам являются так называемые «ножницы» (донг-чан) — подбивы и захваты противника ногами по всем уровням — от стоп до шеи. Известно более 20 вариантов таких «ножниц», в том числе с за-прыгиванием на шею более высокому по росту противнику! Соответственно, важное значение придается укреплению ног и прыжковой акробатике.

Однако главное, что сделал Нгуэн Лок — он поставил во главу угла духовное и физическое развитие человека через практику боевого искусства. Иными словами, он сделал то же самое, что и знаменитый Фунакоси Гичин («отец японского каратэ»), превративший технику рукопашного боя в Путь пустой руки, то есть в систему самосовершенствования: «Если ты хочешь изменить мир, то начни с изменения самого себя».

ОВО-ВЬЕТНАМ

С вьетнамского эти слова переводятся как «боевые искусства Вьетнама». Имеется в виду бой голыми руками (во-туат) и бой с оружием (ко-во-дао).

До окончательного завоевания Вьетнама Францией (1884 год) там существовало много различных стилей и школ боевых искусств. После роспуска вьетнамской армии и запрета на преподавание рукопашного боя как с оружием, так и без него, эти искусства ушли в подполье. Некоторые за столетия исчезли навсегда.

Постепенно грозные некогда указы колонизаторов утратили свою силу, а местная администрация почти полностью стала состоять из вьетнамцев. К тому же колониальные власти справедливо полагали, что в эпоху пушек и пулеметов даже самые великие мастера кулака, меча и копья не представляют никакой опасности для государства. Итак, к 30-м годам XX века вьетнамские боевые искусства снова обрели право на жизнь.

К 1938 году получили определенную известность в колониальном Вьетнаме примерно 20 школ. Среди них: Тайшон-Нян, Ким Ке, До Нханг, Са Лонг Чыонг (см. статью Овинам), а также Тхиеу-Лам (вьетнамская версия китайского стиля Шаолинь-цюань), Ба-Хак (от китайского Белого журавля), Зыонг-Ланг (от китайского Танлан-цюань), Во-Бинь-Динь (по названию провинции), Во-Тхай-Бинь (то же самое), Хонг-За-Куэн (от китайского Хун-цзя), Хоанг Лонг (Огненный Дракон), Лям-Шон (Лазурная Гора), Вин Чунг (от китайского Вин-Чун) и ряд других.

Однако все они являлись немногочисленными по своему составу, по существу, это были не школы, а секты. Дело в том, что для поступления в любую из них требовалось соответствовать трем условиям:

— иметь рекомендацию от человека, которому мастер-наставник вполне доверял;

— выдержать суровые приемные испытания. Кроме того, обучение носило ярко выраженный личностный характер. Отношение «учитель-ученики» больше всего походили на взаимоотношения строгого отца с собственными детьми. И вот эти-то незбываемые прежде традиции Нгуэн Лок и отбросил. Во-первых, его школа была открыта для всех желающих, даже для французов! Происхождение ученика не играло никакой роли. Во-вторых, он ввел практику массовых тренировок — десятки людей на площадке в окружении толпы любопытных. В-третьих, он установил градацию технического мастерства, символически выражавшуюся в пяти степенях «кап» и 8 степенях «данг». В-четвертых, он меньше всего беспокоился о так называемой «чистоте стиля», спокойно заимствуя технику отовсюду, даже у врагов-японцев (броски и болевые приемы из дзюдо и дзюд-зюцу). То, что он сделал, было своего рода революцией. Излишне говорить, что все его новшества старые мастера встретили в штыки. Отношения Нгуэн Лока с ними являлись непрерывной «холодной» войной, иногда переходившей в «горячую». Видимо поэтому он умер, не дожив даже до 50 лет!

Впрочем, все новое заразительно. Под влиянием его примера другие молодые мастера тоже стали создавать свои школы. Обычно они брали за основу какой-то семейный стиль, и добавляли к нему все, что считали нужным из других стилей. Так появились новые школы: Во-Винам (основатель Чу Тон), Ву-Дао (мастер Тан Фам Ван), Вьет-Ву-Дао (мастер Морис Нгуэн Конг Тот), Тхан Лонг (Летящий дракон) (мастер Нгуэн Зан Фу), Шон-Лонг-Куэн-Туат (мастер Нгуэн Зык Мок), и некоторые другие.

ВОНХВАДО

Система самообороны, специально разработанная последователями «Универсальной церкви» Мён Сон Муна для привлечения в ее ряды молодежи. Существует в двух основных вариантах: «тон иль» и «чун хва».

В системе «вонхвадо» нет ничего оригинального. Ее «слепили» из таких известных систем, как хапкидо и тхэквондо, корейских аналогов дзюд-зюцу и каратэ. Техника того и другого вида соотносится в вонхвадо в пропорции примерно 70:30. Как и в хапкидо, главное, к чему должен стремиться боец — напор и силу противника обращать против него самого. Другой сходный аспект: после того, как противника поймали на захват, допускаются (и отрабатываются на тренировках) различные варианты последующих действий: бросок, болевое удержание, удар, удушение, нажатие на болевую точку.

Это позволяет, в зависимости от ситуации, строго дозировать степень воздействия на врага — ограничиться болевым контролем, свалить на землю, сломать ему что-нибудь, лишить чувств или убить. Естественно, что о подготовке к групповому бою (один против нескольких нападающих, или столкновение одной группы с другой) речи нет.

Как известно, в хапкидо существуют два основных направления: жесткое и мягкое. Вонхвадо ближе к мягкому направлению. Особенно это чувствуется в манере передвижений, и в том, как «снимают» удары противника. Их не блокируют, а лишь отклоняют от первоначальной траектории и немедленно переходят на захваты. Для развития «чувства противника» и умения точно определять дистанцию, много внимания в вонхвадо уделяется парным упражнениям, похожим на туйшоу в тайцзицюань и «чисао» в Вин Чун. Техника работы с короткой палкой и ножом очень похожа на филиппинские арнис и кали.

ВУН-ХОП КУЭН

Система самообороны, которую создал в США мастер Ал Дакаскос (1942 года рождения). Он ряд лет изучал Кадзюкэнбукэнпо под руководством главы этой школы Адриано Эмперадо и его главного помощника Асунсьона Сида. К этой основе он добавил ряд приемов из дзюдо, ушу и гавайского боя дубинками «лоас». А его сын Марк (1967 г. р.) привнес в эту систему еще и приемы бразильской капоэйры.

ГЛАДИАТОРСКИЕ БОИ

Один из видов зрелищ, устраивавшихся в древнем Риме в конце эпохи республики и в эпоху империи для развлечения граждан.

Эти бои произошли от культовых погребальных обрядов, связанных с жертвоприношениями. Обычай убивать людей (военнопленных или рабов) над могилой павшего предводителя дружины или знатного соплеменника, был в древности распространен повсюду. Так было у скифов, элли-нов, славян, германцев, этрусков, почти у всех племен и народов. Постепенно с обычаем резать пленных и рабов, словно скот, во время похорон покончили, вместо этого их начали заставлять сражаться друг с другом. Победителю даровалась жизнь, а кровь побежденного служила жертвой покойнику.

На латыни слово «меч» произносится «гладиус» — отсюда термин «гладиатор» — «сражающийся мечом».

Первые 160 лет (с 264 по 105 г. до н.э.) гладиаторские бои в Риме устраивались исключительно на погребальных торжествах. Сначала редко, один раз в два-три года, с малым числом участников, потом все чаще и всё многочисленнее. Начиная со 104 года до н.э. гладиаторские бои стали проводиться независимо от поминок по ком-то, на систематической основе. Эти кровавые «игры», тешившие самые низменные инстинкты развращенного римского плебса, длились ровно 500 лет, вплоть до 404 года н.э., когда они были окончательно запрещены вследствие настойчивых требований христианской церкви.

Гладиаторов набирали из числа военнопленных, осужденных преступников, рабов, а также свободных граждан — любителей острых ощущений, выходивших на арену по призванию, а не принуждению. В период наибольшего процветания гладиаторских боев в Римской империи насчитывались сотни тысяч гладиаторов. В некоторых играх участвовало до десяти тысяч бойцов в течение трех-четырех дней! В одной только Италии известны 99 цирков для гладиаторов, и ни один из них не пустовал больше месяца.

Средний гладиатор погибал на пятом, или шестом бою. Отдельные, особо одаренные фехтовальщики набирали до 50-и побед. Гладиаторские бои, с их «искусством красивой смерти», настолько восхищали римлян, что среди их участников постепенно стало появляться все больше и больше не то что свободных граждан-добровольцев, но даже представителей аристократии. Всех превзошел император Коммод, правивший со 180 по 192-й год н.э. До своей гибели от рук заговорщиков в возрасте 31 года, он успел провести более тысячи боев с дикими животными и с людьми! (правда, с людьми он бился деревянным оружием и не до смерти).

Гладиаторы выступали на арене парами, группами и целыми отрядами, вооруженные различными видами оружия. По роду оружия выделяли ретиариев (трезубец и сеть против щита и меча), фракийцев (шлемы с забралом, малые щиты и длинные мечи), самнитов (короткие мечи и большие щиты), галлов (копье, меч, шлем, щит), лак-веаторов (петля и дубинка) и других. Самыми искусными были димахеры, сражавшиеся двумя мечами сразу, либо выходившие на каждый следующий бой в другом вооружении. Основным видом боя был парный. Кроме того, существовали так называемые бестиарии — бойцы, сражавшиеся исключительно с животными, львами, медведями, пантерами, быками и др. Далеко не все бои велись до смерти, но все же таковых было большинство.

Подготовка гладиаторов осуществлялась в специальных школах с крайне суровым режимом и жестокими наказаниями (вплоть до сожжения живьем). Новички начинали с упражнений деревянным оружием на столбах и вращающихся манекенах. По достижении определенного уровня они получали металлическое тренировочное оружие, более тяжелое, чем то, которым им предстояло сражаться в цирке. Важную роль в их подготовке играли упражнения с отягощениями и на развитие ловкости, массаж, специальная диета. Фехтовальная подготовка в гладиаторских школах велась по всем правилам боевого искусства. По своему уровню она даже превосходила подготовку солдат римской армии!

ГЛИМА

Слово «глима» означает борьбу с молниеносными движениями. Это старая исландская борьба, похожая на швейцарскую и немецкую «борьбу на поясах» (вид народной борьбы крестьян в средневековье, во время которой надевались специальные укороченные брюки), а также на лапландскую борьбу.

Поединки проводятся на площадках с песком или дерном. Во время борьбы каждый из соперников хватается правой рукой за ремень или кольцо брюк, а левой — за укороченную штанину другого. Они пытаются вывести друг друга из положения равновесия и бросить на землю.

При этом борющиеся подпрыгивают, приседают и отрывают друг друга от земли. Установлено семь основных приемов и около 50 их вариантов. Работа ног и бросок, который осуществляется черед бедро, имеют сходство с приемами дзюдо. Запрещается отрывать правую руку от ремня или кольца брюк соперника. Партнер, который касается пола любой частью тела, кроме голени и предплечья (включая, конечно, также руки и ноги), проигрывает схватку.

Если падают оба борца, признается ничья. Весовых категорий в прошлом не было, сейчас есть три: легкая, средняя и тяжелая.

Этот вид борьбы популярен в Исландии, начиная с времен заселения острова викингами в X—XI веках. Глима интересна в качестве своего рода живой древности, дающей представление о том, как боролись люди в средневековой Европе. Ведь в Исландии, вследствие ее большой удаленности от материка и малочисленности населения (даже сейчас оно составляет меньше 200 тысяч человек), глима сохранялась без изменений целую тысячу лет!

ГОДЗЮ-РЮ

Школа жесткого и мягкого, стиль окинавского каратэ, основанный в 20-ые годы XX века мастером Мияги Чодзюном (1888—1953). Один из наиболее распространенных стилей каратэ, существующий в трех основных вариантах— окинавском, японском и американском.

Занятия боевыми искусствами Мияги начал с 11 лет. Первые 3 года его учителем был Арагаки Рюко. Затем учитель представил способного подростка великому мастеру Наха-тэ, Хигаонна Канрё (1840—1915). После двух лет, проведенных в кругу «семьи» Хигаонны, Мияги по его совету отправился на 4 года в Китай (в приморскую провинцию Фуцзянь), в те самые места, где лет тридцать назад учился сам Хигасионна. После возвращения домой Мияги возобновил тренировки у патриарха стиля, продолжавшиеся вплоть до кончины последнего.

После смерти Хигаонны встал вопрос о его преемнике. На руководство школой претендовали двое: 27-летний Мияги и Киёда Дзюхацу, любимый ученик патриарха, его «тень», хранитель самых сокровенных секретов Наха-тэ. (В конце-концов соперничество этих двоих закончилось тем, что Киёда создал школу Тун-рю, а Мияги Годзю-рю). Как бы там ни было, в мае 1917 года, уже после смерти Хигаонны, Мияги еще на 2 года отправился в Китай, чтобы продолжить там занятия у преемников Во Луциня, бывшего некогда учителем патриарха Наха-тэ. Его сопровождал некий Ёсикава (1886—1940), китаец по происхождению, чья семья давно уже поселилась на Окинаве. Этот Ёсикава хорошо владел ушу в стиле «Белый журавль» (Бай-хао-цюань) и, судя по всему, оказал значительное влияние на Мияги.

Вернувшись из Китая в июле 1919 года, Мияги начал работу по созданию своей собственной системы из элементов всех тех школ, которые он изучал: Рюкю кэнпо (Арагаки), Наха-тэ (Хигаон-на), Бай-хао-цюань (Ёсикава), Синьи-цюань (кулак направленной воли), Танлан-цюань (кулак Кузнечика-Богомола). Двумя основополагающими ката новой системы стали Санчин (в двух версиях — с пальцами, сжатыми в кулаки, и с открытыми ладонями) и Тэнсё. Значительно позже, в 1940 году, Мияги создал еще две ката: Гэкисай-Дай-Ичи и Гэкисай-Дай-Ни.

В 1921 году Мияги с блеском продемонстрировал свое искусство перед императором Японии Хирохито, посетившим Окинаву во время объезда провинций империи после своего вступления на трон. В 1926 году он основал ассоциацию «Окина-ва-каратэ-дзюцу-кэнку-кай», которую вместе с ним возглавили Ханасиро Чомо, Мабун Кэнва и Мотобу Чою.

В 1927 году основатель дзюдо, мастер Кано Дзигоро, приехал на Окинаву со своими учениками для показательных выступлений. Вполне понятно, что демонстрировались всевозможные захваты и броски. К немалому удивлению Кано, после выступления дзюдоистов на площадку вышел какой-то крепкий мужчина (это был Мияги) и тоже показал серию захватов с бросками, но иных по технике исполнения, нежели в дзюдо. Позже, в более интимной обстановке, Мияги познакомил доктора Кано с богатым арсеналом бросков и болевой техники окинавского каратэ. Японец был поражен, тем более, что он уже познакомился с каратэ в исполнении Фунакоси Гичина, но тот ничего подобного ему не демонстрировал.

На следующий год, по инициативе Кано, Мияги был официально приглашен в Киото, для участия в фестивале, организованном ВАБИ — Всеяпонской ассоциацией боевых искусств (Дай-ниппон-бутокукай). Эта организация, созданная в 1895 году, устраивала такие фестивали регулярно. Мияги был очень плотно занят преподавательской работой в своей ассоциации, поэтому поехать в Киото не смог. Вместо себя он послал лучшего своего ученика, Синзато Дзинана (1901—1945). Его выступление произвело сильное впечатление. **Все** увидели, что каратэ — это не только ритуал, но в первую очередь грозная система рукопашного боя. Когда у Синзато стали спрашивать, как называется его «рю» (школа), он ответил: «ханко-рю» (школа середины). По возвращении домой его спонтанный ответ получил одобрение учителя, процитировавшего по этому поводу слова из китайского стихотворения: «все на свете одновременно и жестко, и мягко» (в том смысле, что везде побеждает «золотая середина»). Так родилось название Годзю-рю. В 1933 году школу Мияги официально зарегистрировала ВАБИ, именно под этим названием.

В 1932 году Мияги отправился в Осака, по приглашению одной из кафедр университета Кан-сай. Затем он побывал в Киото, в штаб-квартире ВАБИ и, наконец, в Токио. Там он встретился с Ямагучи Гогэнном (1909—1989), молодым человеком, которому суждено было стать его преемником и продолжателем его дела.

В 1934 году Мияги по приглашению одной газеты уехал на Гавайи. Там он провел 8 месяцев, в течение которых преподавал технику каратэ служащим гавайской полиции и участвовал в показательных выступлениях. Любопытно, что в газетах каратэ Мияги называли двойным термином: «кэн-по-каратэ».

В 1935 году Мияги снова посетил Китай, те места, где он учился в 1904—08 и 1917—19 гг. А в 1937-м ему пришлось прибыть в Киото, где ВАБИ удостоил его звания «кёси» — верховного наставника школы, с присвоением ему степени 8-й дан. Удивительно, что ему была оказана такая честь, ибо «кёси» полагалось иметь 10-й дан!

С этого времени и до самой смерти, то есть около 15 лет, Мияги занимался в основном тем, что внедрял каратэ в учебные программы окинав-ских школ.

После смерти Мияги в 1953-м году, его официальным преемником стал Хига Сэко (1889—1966). В прошлом этот человек

одинаковый возраст, признал главенство своего коллеги. В 1932 году Хига открыл собственное додзё в Наха, где стал преподавать Годзю-рю. При жизни Мияги мастер Хига оставался единственным человеком, имевшим право учить этому стилю вне стен додзё Мияги. В 1937-м году ВАБИ присвоил Хига 7-й дан и звание «рэнси» (наставник). А с 1953 по 1966 Хига возглавлял Годзю-рю-синкокай, и считался вторым (после Мияги) великим мастером данного стиля.

После смерти Хига Сэко, его место занял Яги Мэйтоку (1912 г.р.), бывший учеником Мияги с 1926 года, а с 1929 еще и помощником. Яги принадлежал к одной из прославленных «36 китайских семей», поселившихся на Окинаве в 1391 году. Именно этому своему ученику Мияги завещал свое кейко-ги (костюм для тренировок). Ныне старому мастеру (все же 84 года!) помогают его сыновья — Мэйэцу и Мэйтацу.

Вот что вспоминает патриарх об «отце-основателе»: «Учитель был невысок, но широкоплеч и хорошо сложен. Он обладал проникновенным взглядом, всегда выглядел опрятно. Это был человек спокойный, улыбчивый и скромный. Так как его семья была очень богатой, он мог позволить себе посвятить всю свою жизнь боевым искусствам».

Среди других представителей Окинава-Годзю-рю наиболее известны Миязато Эйичи (родился в 1921 г.), Тогучи Сэйкичи (1917 г.р.) и Хигасионна Морио (1940 г.р.).

Японская ветвь Годзю-рю

При жизни Ямагучи Гогэн (1909—1989), по прозвищу «Кот», являлся самым известным японским учителем каратэ Годзю-рю. И хотя некоторые представители окинавских школ пытаются преуменьшить ту роль, которую он сыграл в распространении Годзю-рю по всему миру, его имя вписано золотыми буквами в историю каратэ.

Еще ребенком он начал заниматься кэн-дзюцу в школе Кирино Тосиаки (стиль Дзигэн). Кирино считался одним из лучшим японских фехтовальщиков своего времени. Говорили, что он мог разрубить мечом падающую каплю воды! Правда, легенды всегда преувеличивают. Во всяком случае достоверно известно, что он проиграл поединок мастеру Сюри-тэ кэнпо, Азато Анко (1827— 1906), противопоставившим его мечу свои голые руки. Хотя, с другой стороны, Азато прекрасно знал технику Кирино, так как сам был знатоком Дзигэн-рю кэн-зюцу.

С 1922 года он занимался окинавским каратэ под руководством выходца с Окинавы, некоего Маруто. После встречи с Мияги, Ямагучи стал одним из самых пылких его последователей. Он полностью посвятил себя Годзю-рю. Когда его исключили из университета Кансай (в Осака), он сумел поступить в университет Рицумэйкан (в Киото), известный своим факультетом боевых искусств. К 1932 году у него был уже 10-летний стаж практики каратэ. Поэтому ему удалось быстро освоить стиль Годзю-рю.

Вот что он говорил о Мияги: «Я никогда не встречал человека столь замечательного, как Мияги-сэнсей. Спокойный на вид, но обладавший невероятной силой. Он тренировался очень упорно, поэтому его тело было прекрасно развито. Наши тренировки в то время сводились, в основном, к дыхательным упражнениям, практике ката и набивке предплечий (котэ-китаэ)».

С 1935 по 1937 год Ямагучи жил на Окинаве, где углубленно постигал суть кумитэ (поединков), а также психологические и энергетические аспекты каратэ. Хотя после 1947 года мастер Ямагучи стал развивать свое собственное направление в Годзю-рю, он навсегда сохранил глубочайшее уважение к окинавскому каратэ. Он называл его «первобытным», в смысле истинного искусства боя не на жизнь, а на смерть, не имеющего ничего общего с соревнованиями, где побеждают или проигрывают по каким-то «правилам», со всеми их условностями.

С 1938 по 1945 годы Ямагучи находился в Маньчжурии, где, судя по всему, выполнял тайные задания японских спецслужб. Об этом периоде его жизни существует множество легенд. Рассказывают о многочисленных дуэлях с разными бойцами, о схватках с животными (однажды ему пришлось голыми руками убить тигра!), о невосприимчивости к пыткам (2 года, с 1945 по 47-й, он находился в руках советской контрразведки).

Бежав из плена, Ямагучи вернулся в Японию, где с большой энергией занялся созданием по всей стране филиалов созданной им Ассоциации Годзю-каратэ. Он устраивал многочисленные турниры, а в своем додзё в Токио восстановил древнюю традицию «учи-дэси», — приближенных учеников, своего рода элиты школы. Спортивные соревнования, начавшие малополучать распространение в каратэ, Ямагучи не любил. Но, как вспоминает младший из его сыновей, Госи, он требовал от учеников, чтобы они любой ценой побеждали, если уж принимают участие в спортивных поединках.

Мастер Ямагучи имел сложный характер и слыл забиякой. При всем при том он всегда тяготел к мистике. Несколько раз он месяцами жил в горах, в полном одиночестве, предаваясь многочасовым медитациям на самом краю ущелий или в ледяной воде водопадов. Особенно он любил ката Санчин: «несколько лет ежедневных усилий, и она (эта ката) начинает дарить вам необычные ощущения и сверхъестественные возможности»...

Нельзя не отметить, что Маньчжурия периода японского господства (1932—1945 гг.) словно магнит притягивала к себе многих людей, сыгравших не последнюю роль в истории современных боевых искусств. Среди них мастер Кин-Рю (основатель Дзюкэндо), Мацуяма Синсукэ (основатель Кэнпокан-рю), Мочидзуки Минору (основатель Ёсейкан-Айкидо), Накано Мичиоми, он же Со Досин (основатель Сёриндзи-Кэнпо), Накаяма Масатоси (реформатор Нихон-Каратэ-Кёкай) и это еще не все...

После себя Ямагучи Гогэн оставил огромную организацию, которой руководят теперь трое его сыновей и две дочери. Самым знаменитым среди его учеников, бесспорно, стал Ояма Масутацу, создатель стиля Кёкусин. Именно у Ямагучи он заимствовал идею отшельничества в горах и медитации под водопадом.

Американская ветвь Годзю-рю

Каратэ Годзю-рю в США своим развитием обязано страстной и противоречивой личности Питера Урбана. В свое время он изучал Сёриндзи-рю у Ричарда Кима, потом Кёкусин-рю у Ояма Масутацу и, наконец, продолжил свое образование у Ямагучи Гогэна.

В 1959 году он открыл свою школу в Нью-Джерси. Позже этот мастер переехал в Нью-Йорк, где открыл свое знаменитое «Чайна-таун-додзё» и ассоциацию Годзю-Кай. Среди его учеников можно отметить известного турнирного бойца Рона Ван Клифа, а также организатора престижных турниров фулл-контакт каратэ, Аарона Бэнкса.

В настоящее время П. Урбан возглавляет Всеамериканскую ассоциацию доблестных боевых искусств.

ГУЛАТ

Этот термин обозначает индонезийскую национальную борьбу, существующую в нескольких разновидностях, среди которых наиболее известен стиль Баньян, популярный на острове Ява, где живет примерно половина всего населения Индонезии. Гулат испытал определенное влияние таких разных видов борьбы, как японское Сумо, корейский Сиррым, а также индийская Кушти.

ГУНФУ

В старом Китае все методы психофизиологического тренинга, в том числе «боевые искусства», получили обобщающее название — гунфу. Искраженному прочтению французской транскрипции этого слова, перешедшей в другие западные языки, мы обязаны терминами типа «кунфу», или «конфу».

Спектр значений слова «гунфу» очень широк. Образованными людьми оно понималось как «подвижничество», достижение «предела» в любом достойном виде деятельности. Это подразумевало также постижение тайн мироздания, существование в гармонии с его законами. Входящий в слово «гунфу» иероглиф гун толковался прежде всего как «подвиг», «высокое деяние». Но в китайском языке он означает также «действие», «работу». В народной среде слово гун стало восприниматься и как обозначение способа приобщения к могуществу природных и божественных сил, и как просто «упражнение». В результате взаимодействия «книжной» и народной культур термин «гунфу» стал названием тех видов практики, в которых такого рода способы играли особую роль, а также наименованием высшего мастерства в этих сферах деятельности.

Появление обобщающего термина «гунфу» обозначило возникновение в Китае новых общекультурных ценностей. Конфуцианские, даосские и буддийские мотивы психофизиологического тренинга тесно переплелись в синкретической — «со-ставной» — китайской культуре средневековья. Задачи сохранения здоровья слились воедино с целями воспитания и самовоспитания, с мотивами соблюдения этических норм и законов мироздания. «Боевые искусства» сомкнулись с идеей духовно-физического самосовершенствования, приобщения к высшим силам. Эта взаимосвязь «всего со всем» в феномене гунфу не раз ставила в тупик его интерпретаторов на Западе. На вопросы прибывавших в Китай европейцев — чем занимаются медитирующие монахи, выступающие на рыночной площади бойцы или бродячий циркач, на груди которого разбивают молотом булыжник, — чаще всего следовал ответ: гунфу. Отсюда западные толкования этого понятия: «гигиеническая гимнастика», «способы продления жизни», «средства достижения сверхвозможностей», «техника экстаза», «техника транса», чаще всего — «искусство боя» и т.д.

Канрё Хигасионна "Священный Кулак"

Это имя не вселяет в меня благоговейный трепет и не заставляет преклонять колени в виде фанатической

личностей история каратэ была бы похожа на технический справочник, скучный и безынтересный... Канрё Хигасионна родился 10 марта 1853 года в селении Нисимура (Западный посёлок), являвшимся одним из районов города Наха. Он был четвёртым сыном Канъё Хигасионны и его жены Макадо. В детстве он не был гигантом, но отличался от природы хорошим здоровьем и с юных лет проявлял интерес к воинским искусствам. С малолетства он помогал отцу в его работе. Хигасионна-старший владел небольшим морским судном (простой джонкой) и торговал дровами, курсируя между мелкими островками, расположенными недалеко от Окинавы. У Канрё был родственник по имени Канъю Хигасионна, который был на пять лет его старше и занимался воинскими искусствами.

Впервые к занятиям воинскими искусствами Канрё в 1867 году под руководством мастера Сэйсё Арагаки (второе прочтение его фамилии - Ниигаки) (1840-1918 (или 1920)) по прозвищу "Мая", что означает на окинавском диалекте "Кот". Чуть более трёх лет Хигасионна обучался у него, пока в 1870 году наставника вместе с официальными лицами не отправили в Бэйцзин - ныне столица Китая Пекин (Арагаки был переводчиком).



Сэйсё Арагаки и Тайтэй Кодзё

Перед отбытием за море Арагаки представил своего талантливого ученика своему другу, эксперту кэмпо Тайтэй Кодзё (1837-1917гг) (он известен по прозвищу Гокэн Танмэй, что означает "старик с тяжёлым кулаком") и другу семьи Тёмэй Удун Ёсимура (1830-1898гг). Знакомство с ними должно было обезопасить путешествие в Китай, которое юный Хигасионна решил предпринять, и избавиться от беспокойств по поводу поиска жилья в чужой незнакомой стране. Тайтэй Кодзё являлся мастером воинского искусства, точнее семейной его ветви, которая уже в XX веке оформилась как клановая школа каратэ - Кодзё-рю. Члены семьи Кодзё (китайское прочтение фамилии – Сай) были выходцами из Китая, которые в 1392 году по приказу своего императора образовали поселение "Тридцати шести семей" в Кумэ на Окинаве. Они сохранили связи с родственникам на материке – в портовом городе Фучжоу, где один из них – Кахо Кодзё (1849-1925гг) имел собственное додзё. А Тёмэй Удун Ёсимура был правительственным чиновником и часто выезжал по государственным делам в "Срединную империю", как раньше называли Китай. Он представил Канрё владельцу судна, на котором юноша направился в путешествие. Корабль достиг берегов побережья материка через восемь дней пути.

Морио Хигаонна утверждает, что старший Хигасионна погиб в жестокой драке, поэтому Канрё намеревался отомстить обидчику и делал ставку на своё мастерство, которое намеревался повысить в результате поездки в "Мекку воинских искусств" – Китай. Я слышал и иную теорию. Норими Госэй Ямагути, сын Гогэна, главы Ямагути Годзю-кай, утверждает, будто Тёмэй Ёсимура был настроен прокитайски и пытался противостоять заселению Окинавы ненавистными ему японцами. В Китай Хигасионна направился с письмом от него, которое надо было передать руководству окинавской общины "Рюкю-Кан" в Фучжоу, а оно, в свою очередь, переправило бы это послание китайским властям. Учителем Хигасионны стал некий Рюрю Ко. Скорее всего, Хигасионна познакомился с ним в додзё мастера Кахо Кодзё. В нём преподавали многие мастера китайского гунфу, в том числе окинавец Кёэй Удон Макабэ, китайцы Ива и Вай Синдзан. По-видимому, посещал этот небольшой зал и Рюрю Ко, ставший потом наставником Хигасионны. По данным Ассоциации У-Шу г. Фучжоу, Рюрю Ко был сапожником и был основателем стиля "Кричащий журавль". "Рюрю" было его прозвищем, которое означает "продолжать", а "Ко", как уже было сказано – "старший брат". Ещё мы знаем, что Се Чжонсянь был учеником прославленного мастера Пан Юба, который в свою очередь обучался у Ли Синьшаня, специалиста стиля Белый журавль (Байхэ-цюань).

Не все исследователи разделяют ту точку зрения, что Се Чжонсянь был человеком, учившим Канрё Хигасионна. Окинавский историк каратэ Акио Киндзё (направление Дзюкэндо) и Ли Йидуань, специалист У-

что Се и Канрё были почти ровесники, а Хигасионна, якобы, называл его стариком. Основываясь на утверждении Хигасионна, что Рюу Ко был ремесленником, работавшим по бамбуку, и жил в двухэтажном доме, они говорят, что сапожник Се - другой человек. Выслушаем доводы Патрика МакКарти. В свете существующих доказательств можно утверждать, что в данном случае такой малый разрыв в возрасте ничего не значит. Не существует доказательств того, что сам Хигасионна называл Рюу Ко "стариком". Хотя Се Чжонсян и был сапожником, его отец был ремесленником, изготавливающим из бамбука различные предметы, и действительно жил в двухэтажном доме. Некоторые факты просто изменились под воздействием времени, точнее, их исказили люди. Мне кажется, то, что учителем Хигасионна был всё же Се Чжонсян - дело доказанное.



Вот он, тот самый мистический мастер Рюу Ко...

Итак, Рюу Ко – это мастер китайского гунфу стиля Кричащий Журавль. Он был всего лишь на год старше Хигасионны (род. в июле 1852 – ум. в феврале 1930), и являлся ему скорее старшим братом, нежели учителем в обычном понимании этого слова. Именно часть его имени "Ко" означает "старший брат". Так в Китайских школах воинских искусств почтительно обращались к человеку, который был более уважаемым, и был выше по уровню мастерства. При этом Хигасионна начал постигать секреты гунфу под его руководством только в 1877 году, то есть через четыре года после того, как прибыл в Фучжоу! Скорее всего, он всё это время занимался в додзё Кахо Кодзё, причём его учителем на том момент мог быть и Вай Ксинксян, которого устная традиция называет почему-то помощником Рюу Ко.

Морио Хигаонна, рассказывая о тренировках Хигасионны, упоминал, что кроме ката тот изучал технику Шуай-Цзяо, то есть упражнения с традиционными приспособлениями для развития физической и внутренней силы (такими как тиси, саси-иси, макивара и так далее), а также приёмы Коки (окинавцы называют данный раздел каратэ Какиэ). Изучались также приёмы раздела Нэ-вадза, то есть защиты, лёжа на земле. По словам Морио Хигаонны, Рюу часто давал ученикам задание лезть в большую бамбуковую корзину, где ученики пытались применять друг на друге приёмы. Это должно было обеспечить им получение навыков боя в ограниченном пространстве.

Ещё Хигаонне довелось слышать рассказы о том, как проходили тренировки у Рюу. Если верить им, Рюу зарабатывал на жизнь тем, что строил кирпичные дома, и, кроме того, плёл корзины и всяческие предметы быта из бамбука. Однажды, к нему появился молодой человек, возмнивший себя мастером рукопашного боя, и намереваясь не то вызвать на бой Рюу, не то просто похвастать своей силой, схватил толстенный бамбуковый шест, и, напрягшись, переломил его пополам. Хигасионна, присутствовавший при этом, только открыл рот: это была демонстрация невиданной силы! Но и Рюу был не промах. В ответ он взял такую же бамбуковую палку и, чтобы вы думали? Он её разорвал! Не поломал, а именно разорвал, растягивая в стороны за разные концы! Хигасионна вернулся на родину в 1882 году (хотя на сей счёт имеются сомнения: недавно было установлено, что Хигасионна мог пробыть в Китае только года три-четыре, но не это важно). Как только Канрё ступил на родную землю, он нанёс визит Удону Ёсимуре. Ёсимура был весьма польщён уважительным к нему отношением и попросил Хигасионну взять в ученики своего второго сына –Тёги Ёсимуру (1866-1945гг). Тот проявлял огромный интерес к воинским искусствам, и потому принялся упорно тренироваться. Мураками Кацуми, ученик Кёды, утверждал в своей книге "Каратэ-до и Рюкю Кобудо", что Канрё преподавал Сантин как ката типа "киттэйтэки", то есть ката, которую необходимо осваивать как минимум несколько лет подряд. Все остальные ката выстраивались в следующем порядке: Сэйсан, Сансэру и Пэттюрин. Мастерство Хигасионны было блестящим. Скорость его передвижений поражала воображение. Сила удара ногой была настолько велика, что он даже при своём небольшом росте мог разбить толстые прочные доски, которые применялись для строительства лодок. За это люди его прозвали "Аси-но-Хигасионна". Бойцов, которые боялись боя "Хигасионна" называли "Осакари-Кё". Канрё Хигасионна (1852-1930) был мастером гунфу, который обучал своих учеников в Фучжоу. Он был известен своей силой и скоростью передвижения. Он был известен своей силой и скоростью передвижения.

глава стиля Рюэй-рю) рассказывал, как его отец Кэнтю Накаима часто упоминал, что хорошим другом Хигасионны был Буси Куниси (Синкити Куниёси). Хотя в жизни они никогда не соперничали друг с другом, Куниёси однажды сказал Канрё: "Если бы мне не повезло и ты ударил меня ногой, то моя нога бы наверняка сломалась", на что Хигасионна ответил: "Если б ты ударил меня кулаком, я бы, несомненно, был повержен в прах". Накаима описывал спарринг Хигасионны как "лёгкий, отличающийся необычайной работой ног и быстрыми ударами ногами в нижний уровень".

Он не был просто тренером в обыденном понимании этого слова. Он был учителем с большой буквы. Хигасионна придерживался определённых норм и принципов, хотя "ничто человеческое" ему не было чуждо. Он часто говорил Дзюхацу Кёда, что "предназначение каратэ не причинять людям боль и калечить их, а помогать обществу". Любимым высказыванием мастера было: "Каратэ нуждается в технике, и каратэ нуждается в цели". Чтобы лучше характеризовать личность Хигасионны, можно привести ещё одно выражение, принадлежащее ему: "В воинских искусствах важное место занимает духовное совершенствование, поэтому запомните: если в вашей жизни что-то преградит вам путь, сверните и обойдите это"...

Лучшими учениками были Тёги Ёсимура (1866-1945гг), Дзюхацу Кёда, Тёдзюн Мияги, Сиромэ Симпан, Хохицу Гусимиягусуку (1892-1966гг), Сэйбун Накамото, Тайдзо Табара, Рэй Сакима, Ёситэру Икэмиягусуку, Томонори Дзитияку, Соки Ура и Кэнва Мабуни.



Хигасионна с родственниками и знакомыми.

Два снимка, сделанные в разное время

(на первом он второй справа в первом ряду, на втором - в центре).

На фото слева в середине заднего ряда стоит Тёдзюн Мияги.

Тёдзюн Мияги **Человек, разрывающий на куски**

Юный Тёдзюн был от природы физически крепким мальчиком и отличался буйным характером. В 1899 году, когда ему исполнилось одиннадцать лет, его мать попросила известного мастера туди-дзюцу (так в старину называли каратэ) Рюко Аракаки принять Тёдзюна в ученики. Это было смутное время так называемой

Реставрации Мэйдзи, когда шёл слом старой феодальной системы. Многие, например, вся структура общества и идеологическая концепция государства, резко изменились. Мать Тёдзюна Мияги, глядя на всё это, пришла к тому выводу, что мужчине необходимо быть закалённым и физически, и духовно. Вот поэтому она настояла на том, чтобы Тёдзюн начал заниматься воинскими искусствами. Как стало известно со слов ныне здравствующего мастера Морио Хигаонны (9 дан, глава IOGKF – Международной Федерации Окинавского Годзю-рю Каратэ-до), в додзё Рюко Аракаки юный Мияги в основном занимался укреплением своего тела и работал с такими приспособлениями как макивара, тиси, нигири-гамэ и другими приспособлениями из раздела ходзё-ундо.

Когда юноше исполнилось 14 лет, наставник представил Тёдзюна своему другу, мастеру Канрё Хигасионна, и предложил взять этого парнишку в ученики. Стать учеником Хигасионны значило удостоиться большой чести, поэтому многие стремились изучать воинские искусства у этого известного мастера. Но Хигасионна принимал не всех: он предпочитал сначала присмотреться к характеру и качествам претендентов, проверить их целеустремлённость и серьёзность намерений постигать Путь. Немногие и из тех, кто начинал

долгое время он не занимался ничем, кроме работ по дому и саду. Ему, отпрыску знатного рода, приходилось, не покладая рук работать по хозяйству: он убирал в доме, чистил и мыл полы, приносил воду, ухаживал за растениями в саду и многое-многое другое. Делал он это с большим энтузиазмом, и вскоре у

Канрё Хигасионны не осталось и тени сомнения в том, что перед ним человек искренний с чистыми помыслами, не чурающийся даже грязной работы и настойчивый в достижении своих целей... Став учеником прославленного мастера, Мияги заслужил уважение и своих товарищей, таких же, как и он учеников в додзё мастера Хигасионны. Среди них были Симпан Сиромэ (Гусукума) (1890-1954гг, Корю Утинади), Канкэн Тояма (1888-1966гг, Сюдокан), а также лучшие друзья Мияги — Кэнва Мабуни (1889-1952гг, основатель стиля Сито-рю), Дзюхацу Кёда (1887-1969, основатель стиля Тоон-рю ("Школа Хигасионны")) и Сэйко Хига (мастер, который по смерти Тёдзюна Мияги занял место лидера в Годзю-рю каратэ-до). Они, а также многие другие, помогали ему осваивать нелёгкое искусство воина.



Тёдзюн Мияги (слева) выполняет бункай со своим сэмпаем Дзюхацу Кёдой
Снимок сделан в 1906 или 1907 г

Говорят, что тренировки в додзё Хигасионны отличались суровостью, поэтому многие из тех, кто приходил, покидали мастера и уходили к другим. Да и самого Мияги неоднократно посещала такая мысль, но к тому моменту, когда он уже должен был закончить школу, он осознал, что каратэ играет в его жизни очень важную роль и бросить занятия значило отказаться от необходимого. Преодолевая боль и усталость Мияги посещал тренировки. Но стремление стать мастером каратэ побуждало его заниматься и в свободное время. По утрам путь в школу он совершал бегом, а кроме этого часто ходил к морскому побережью, где занимался в основном физическими упражнениями. Выполняя Сантин-ката, он пытался заглушить шум прибоя силой своего дыхания; он поднимал тяжёлые камни и совершал с ними различные движения, чтобы развить силу, бросал их, стараясь метнуть как можно дальше. Для того, чтобы развить силу спины и шеи, обвязывал пояс вокруг одного конца бревна, а другой надевал на шею и разгибал спину. А после тренировки, проведённой у мастера Хигасионны, он уставал настолько, что, как рассказывают, не мог подняться по лестнице на второй этаж, где находилась его комната, поэтому часто ему приходилось ночевать в коридоре на полу...

Вообще, о том, как тренировался Мияги, ходят легенды. Многие из того, что он якобы делал, просто неправдоподобно, но кое-что в этих рассказах является правдой. Он действительно великолепно владел своим телом и разумом, а с целью самосовершенствования зачастую совершал странные на первый взгляд вещи. Например, идя по узкой и пустынной городской улице, по обе стороны которой стояли мощные и грубые каменные стены, он бился плечом об одну из них, отскакивал, бился о другую. Делал он это для того, чтобы укрепить свои мышцы и быть нечувствительным к боли. Он мог также, ни с того ни с сего, упасть на мостовую, проверяя свою страховку при падении. Мияги, как рассказывают, никогда не садился спиной к двери или открытому окну. Каждый раз подсознательно выбирая наиболее удобное положение для защиты

проверяя, быстры ли его движения, и гасил свечу ударом кулака. Однажды, он проснулся и попросил жену открыть и закрыть ставни, потом ещё несколько раз также. Она выполнила просьбу, но решила, что он сошёл с ума. На самом деле, он просто хотел проверить, с каким звуком открываются окна, чтобы уметь распознать вторжение в дом. Всё это звучит непривычно, но надо признать, что Тёдзюн Мияги не был человеком конца XX или начала XXI века...

Несколько раз ему пришлось демонстрировать свои умения на людях. Известный мастер каратэ и историк-исследователь Ричард Ким нашёл одно редкое упоминание об одном таком выступлении, которое состоялось в 1924 году. Данное упоминание сделано было журналистом Ансю Токуда, которому в детстве довелось наблюдать тренировку и показательные выступления Мияги и его учеников. Сам он до этой встречи некоторое время занимался Сюри-тэ, и, когда увидел групповое исполнение ката Сантин, он оценил его как "дикий и грубый вид тренинга". Показательные выступления состоялись по просьбе газеты "Асахи Симбун", и на них кроме демонстрации ката и бункай-дзюцу (расшифровок движений ката) Мияги показал ещё и несколько "трюков". Так, например, он руками разорвал в клочья большой кусок сырого мяса, ударом нукитэ (кончиками пальцев) пробил плотную связку бамбуковых прутьев, сжал кулак и достал один из них. На кончики пальцев ноги он положил кусочек мела, подбросил его ногой и в прыжке попал по нему ударом другой. Зрители могли видеть чёткую белую отметину на подушечке под пальцами, оставленную мелом. Кроме того, он попросил зрителей нанести ему несколько ударов по телу деревянным шестом — никакого эффекта: ему не было больно! Большим пальцем ноги он поднял тяжёлую канистру с керосином и держал так долгое время, а голыми руками сдирает с живого дерева кору! И при этом Мияги заявил: "Своему умению я обязан каратэ. Всё, что вы видели, доступно каждому. Я не делаю ничего из того, что не в состоянии проделать любой из собравшихся здесь. Возможно всё!"

Несмотря на долгие часы работы на макиваре у Тёдзюна Мияги не было видно грубых мозолей на костяшках кулаков, и связано это с тем, что больше внимания он уделял техникам защиты и атаки открытой ладонью. Излюбленными приёмами контратаки мастера были захваты, а также тычки пальцами в глаза противника и по жизненно важным органам. Один из его учеников, Мэйтоку Яги (ныне 10 дан, глава организации Мэйбукан) вспоминает: "В старые добрые времена говорили, что время в бою, потраченное на то, чтобы сжать кулак — это время, потерянное зря". Сила хвата Мияги была поразительной. Его даже прозвали "Нику тигри Мияги", что означает "Мияги, разрывающий на куски". В некоторых источниках я нашёл сведения, будто Мияги мог подпрыгнуть и пробить ногой доски потолка. Подтвердить данное утверждение трудно, скорее всего, это не так. Однако Тёдзюн Мияги не любил делать показательные выступления, подчёркивая, что воинское искусство не имеет ничего общего с шоу. Однажды, один из журналистов, увидев в исполнении мастера Мияги столь необычные действия, спросил, почему он не зарабатывает на этом деньги и славу. Сэнсэй ответил на это так: "Если кто-то хочет увидеть нечто интересное, я имею в виду шоу, то пусть он направляется в театр или цирк". Он был слишком высокого мнения о воинских искусствах, чтобы уподобить их развлекательному представлению.

Мияги продолжал тренироваться под руководством своего учителя Канрё Хигасионны вплоть до смерти мастера в 1916 году. Только на некоторое время он оставлял мастера, когда его забрали на службу в армию. Я нашёл также сведения, автором которых является Норими Госэй Ямагути, согласно которым Мияги ещё в 1905 году посещал Китай, пытаясь скрыться от призыва в армию. Мне было неинтересно узнать это, однако, подтвердить эту информацию лично я не могу. В декабре 1910 года, после женитьбы, его мобилизовали и направили в Пятую Дивизию в лагерь Мияко-но-дзё, располагавшийся в Миядзаки-кэн, Кумамото на о-ве Кюсю. Там ему пригодились навыки самообороны, а также умение владеть шестом и копьём, которые Мияги переложил на штыковой бой с винтовкой (дзюкэн). Будучи человеком неглупым и богатым, он приложил усилия и средства для того, чтобы показать офицерам своё благородное происхождение. Этим он заслужил доверие старших по званию. Деньги, получаемые за службу и присылаемые родителями, он тратил на то, чтобы проводить время с офицерами и угощать их выпивкой.

Вскоре он завоевал их доверие, они даже решили доверить ему проведение занятий по физической подготовке и разрешили преподавать каратэ, но вскоре от этого отказались. Тренировки, являвшиеся для рядовых солдат общеобязательными, никто не хотел посещать: Мияги был весьма суров со всеми и начал с того, что приступил к обучению ударам. Вместе с рядовыми в одном ряду стояли и офицеры, высказавшие желание научиться каратэ. После проработки базовой техники бойцы должны были отрабатывать на макиваре технику удара кулаком по несколько часов, что не вызывало у них большого желания. После нанесения ряда ударов по макиваре у многих стали кровоточить руки, и они решили остановиться. Мияги, видя это, сказал, что надо бы ещё немного потерпеть. Наибольшее внимание Мияги уделил и тем военнослужащим, которые в момент прибытия Мияги в лагерь пытались показать, что они сильнее других и обладают большими правами, нежели другие. Теперь они получили урок. Короче говоря, Мияги показал старослужащим, что такое каратэ, и его зауважали.

Служить Мияги довелось с националистически настроенными японцами, которые пытались унижать выходцев с Окинавы. Те обычно могли говорить только на своём диалекте Хогэн, и зачастую не умели читать и писать. Только во флоте положение окинавцев было более-менее равным по сравнению с большинством выходцев с Кюсю. Из всех призывников с Рюкю, насколько мне известно, в то время до звания сержанта дослужился только мастер Сёрин-рю Кэнцу Ябу, за что и получил прозвище "Сержант".

Отделение Мияги благодаря его талантам постоянно выигрывало соревнования по боям на макетах винтовок и деревянных мечах. Видя, что не могут с ним справиться, они задумали проучить его. Однажды ночью они напали на спящего Мияги и стали избивать его палками, намереваясь убить. Тёдзюн, не ожидавший такого, втянул голову в плечи, закрыл её руками и напряг мускулы, чтобы выдержать удары.

ещё и прийти первым к финишу на состоявшемся в это утро кроссе...

Мияги всегда помогал своим сослуживцам. Часто, когда перед солдатами ставилась задача преодолеть в полной выкладке участок пересечённой местности длиной в 40 км, не все могли выдержать такое. Мияги не только помогал нести отдельные вещи своих слабых товарищей, но иногда нёс их вместе с поклажей на себе. То, что он был необычайно силен, видели все. Это определил с первого взгляда и тренер по дзюдо в городе Мияко-но-дзё, куда Мияги направился в один из отпусков, чтобы потренироваться. Мастер сразу же отметил, что у парня с такой мощной шеей и крепкими руками за плечами не один год занятий физическими упражнениями. И действительно, когда он приступил к занятиям, никто не мог с ним справиться. Мияги часто посещал это додзё, и перед отъездом сэнсэй попросил его остаться продолжить постижение дзюдо немного дольше. Мияги отказался: он торопился на родину...

После смерти наставника (точные даты нам неизвестны, и многие утверждают, что Мияги побывал в Китае ещё в мае 1915 года, то есть до того, как умер его учитель) он решил направиться в Китай, в город Фучжоу, где Хигасионна учился гунфу у легендарного Рюу Ко, и найти его. В этой поездке его сопровождал известный на Окинаве мастер гунфу, друг Мияги У Ксянгуи (1886-1940гг), известный больше под именем Гокэнки (он стал гражданином Японии и принял имя Ёсикава). Но на прежнем месте не оказалось дома мастера Рюу Ко — в ходе Китайской революции его семья съехала с нажитого места в поисках более спокойной провинции. Возможно, ему просто не повезло. По этому поводу Морио Хигаонна рассказывал в одном своём интервью, что Мияги посетил Китай, когда ему было 28 лет (наиболее вероятно, что это произошло в 1916 году). После смерти Канрё мастер Мияги стал набирать своих собственных учеников.

Многие историки спорят, тогда или чуть позже, после поездки в 1936 году, он ввёл две новые ката — Тэнсё и Сайфа. Где-то с 1918 года он начал преподавать каратэ в школах Окинава Сихан (Педагогический Колледж Окинавы) и Наха Сёгё (Коммерческое училище города Наха). В 1922 году он стал инструктором в додзё

Полицейского училища префектуры, позже преподавал в суде города Наха, в Ассоциации физической культуры префектуры и в различных университетах Центральной Японии. Мияги играл одну из наиболее важных ролей в развитии каратэ-до на Окинаве. Ещё в 1918 году группа мастеров каратэ объединилась для совместных тренировок и обмена опытом. Он общался с такими выдающимися личностями, как Тётоку Кян, Симпан Сирома (1890-1954гг), Кэнва Мабун (1889-1952гг), а также братьями Мотобу — Тёю (1864-1927гг) и Тёки (если всё же столкновение Мияги с "Сару", то есть Тёки, имело место, то произошло оно скорее всего как раз тогда; Тёки Мотобу уже в 1921 году уехал с Окинавы). Существовала подобная ей другая группа мастеров — Гитин Фунакоси, Тёсин Тибана, Анбун Токуда, Тёдзё Осиро, Токумура и Исикава.



Редкое фото, на котором изображены мастера каратэ и гунфу.
Сидят (слева направо) Сэйко Хига, неизвестный, Кэнва Мабун,
Тёдзюн Мияги, Дзюхацу Кёда, Дзинан Синдзато, неизвестный.
Перед ними (кто-то из двоих) сидит То Дайки, рядом с ним, возможно, Гокэнки.

В 1926 году Мияги вместе с такими известными специалистами в этой области как Тёмо Ханасиро (1869-1945), Тёю Мотобу, Кэнва Мабун и двумя китайскими торговцами, мастерами гунфу У Ксянгуем (1886-1940) (известным больше под именем Гокэнки) и Тан Дайцзи (на Окинаве его звали То Дайки) (1887-1937) создал "Клуб по изучению каратэ" (Окинава Каратэ Кэнкю-кай), в котором они обменивались знаниями и своими соображениями по поводу развития каратэ, методов обучения и по некоторым другим специфическим вопросам. Лично Мияги преподавал в основном базовую технику, физические упражнения и Сантин-ката. Стоит отметить, что данный клуб стал первой официальной организацией в истории окинавского каратэ. В 1936 году мастерами архипелага островов Рюкю было принято решение о вступлении во всеяпонскую федерацию воинских искусств, и прошла судьбоносная встреча мастеров, организованная при поддержке газеты "Рюкю Симпо". В связи с присоединением к Дай Ниппон Бутокукай, окинавские воинские искусства претерпели ряд значительных изменений — от названия и униформы до упрощения и изменения приёмов. Прежнее название — тудзи-дзюцу, что означало "искусство китайской руки", заменили на каратэ-до - "путь

пустой руки". Связано это с тем, что в названии воинского искусства, мастера которого хотели его зарегистрировать как национальный вид, не должно было быть даже намёка на Китай. Иероглиф "дзюцу" ("искусство") заменили на "до" ("путь"), дабы акцентировать внимание на постоянном духовном совершенстве, сопровождающем воина, а не на технике. Подобно дзюдо ввели униформу для занятий каратэ, цветные пояса и звания. Кстати, Тёджун Мияги первым из окинавцев получил титул "Кёси" – "наставника". Всё это обозначило новый виток развития каратэ — как вида спорта и метода совершенствования личности. Тогда-то направления, представленные различными мастерами, получили свои названия. Существует интересная история, описывающая то, как появился термин "Годзю-рю". Когда в 1930 году ученик Тёджюна Мияги Дзинан Синдзато выступал на Фестивале Воинских Искусств, организованном Дай Ниппон Бутокукай в связи с возведением на престол принца Хирохито. После демонстрации один из мастеров японского будо спросил Дзинана, как называется стиль, который он представляет. Синдзато был в замешательстве: на Окинаве тогда ещё не имели привычки выделять "школы" или "стили": методы подготовки бойца варьировались от одного учителя к другому. Окинавец вспомнил, как Мияги упоминал на тренировках значение гармонии между двумя противоположностями: между твёрдым и мягким, холодным и горячим, быстрым и медленным и т.д. Мастер Мияги любил приводить изречение, записанное в секретной китайской книге по кэмпо под названием "Бубиси". Там говорилось: "Хо ва годзю тондосу" (то есть "способ вдоха и выдоха есть мягкое и твёрдое"). Дзинан Синдзато, чтобы не пасть в грязь лицом придумал название стилю: Ханко-рю, что означает "наполовину мощный (твёрдый) стиль". Вернувшись на родину, он рассказал об этом происшествии учителю. Мияги похвалил его за находчивость, и когда было необходимо выбрать официальное название своей школе, он долго не размышлял, а взял да и принял за название Годзю-рю, то есть "Школа твёрдого и мягкого". У Мияги было много учеников. Он прекратил занятия только на период с 1944 по 1947 год, когда Япония ввязалась во Вторую Мировую. С наступлением мирного времени в додзё мастера вернулись его прежние ученики (те, кто выжил) и поступили новые. Мастер умер 8 октября 1953 года. Умирая, он сказал жене: "Я хотел прожить дольше и доказать, что те, кто занимаются Наха-тэ, могут прожить не меньше приверженцев Сюри-тэ". Он намеревался своим примером опровергнуть мнение о том, что каратисты, исповедующие Годзю-рю, надрыдают своё здоровье.

Мияги Тёджун родился в аристократической семье в Наха в 1887 или 1888 году. Естественно, что его путь лежал в местную школу Наха-тэ к Хигаонне, которую сами последователи именовали, как мы помним, Сёрэйрю - "Школа Просветленной души". Уже в девять лет начинаются тренировки юного Мияги у знаменитого мастера, и в течение почти двух десятилетий он повсюду следует за Хигаонной. Тот в свою очередь воспитывает Мияги в строжайшем соблюдении чистоты древней традиции. Хигаонну по его взглядам на воспитание учеников можно считать вообще одним из самых традиционных наставников (в этом он даже значительно обходил Итосу Анко, который, как известно, ратовал за всеобщее преподавание тодэ), и именно этот здоровый консерватизм позволил Хигаонне взрастить целую плеяду блестящих последователей. И Мияги Тёджун, и Мабуни Кэнва (основатель школы Ситорию каратэ), и Киода Тёхацу, и Гукусума Цунэтака отличались до конца жизни строгим следованием всем традиционным ритуалам, удивительной простотой и чисто дзэнским мирозерцанием.

Благодаря все тому же традиционализму Хигаонны, который неизменно требовал "приобщаться к истокам", Мияги в 1904 году оказывается вместе со своим наставником в Китае, где проводит в семье китайского мастера четыре года. По сути, Мияги попадает в ту же китайскую школу ушу, где когда-то учился сам Хигаонна и с которой был хорошо знаком Уэти Камбун. Шестнадцатилетний юноша поражен той могучей духовной концентрацией, которая царит в китайских школах боевых искусств и глубину этого впечатления он пронесет через всю свою жизнь. Тонкая ткань китайской духовной традиции обволакивает его. Он заходит в чань-буддийские храмы, вероятно, посещает и огромный монастырь Гуанхуасы, что находится в провинции Фуцзянь. Здесь он слушает беседы чаньских монахов, учится даже не столько самой буддийской философии, сколько чисто чаньскому взгляду на мир - особая легкость в сочетании со строжайшей внутренней дисциплиной, высота полета души рядом с готовности заниматься самыми обыденными вещами. Так он постепенно приобщается к сложнейшей

Несмотря на все старания окинавских мастеров, такую обстановку на острове воссоздать было невозможно, духовная культура Окинавы была несравнима с чисто метафизической глубиной китайской цивилизации. Думается, сам Хигаонна прекрасно понимал это и, не боясь уронить собственное достоинство, посылал своих учеников на родину боевых искусств. Надо отдать должное великой скромности Хигаонны, его преданности своей миссии учителя боевых искусств - он всегда был готов признать, что его техника не сравнима с мастерством китайских учителей. И он стремился к тому, чтобы каждый из его учеников почерпнул из той чаши удивительной мудрости и духовности боевых искусств, которую подарил миру Китай.

Мияги возвращается на родину полный сил и желания посвятить свою жизнь боевым искусствам - именно в Китае он осознает, что кэмпо может стать путем духовного воспитания человека. Понимает он и другое - только в Китае можно напиться знаниями настоящих секретов боевых искусств, особенно того, что касается "внутренней практики" и тренировки сознания. Именно это заставляет Мияги уже известным бойцом в мае 1915 года вновь вернуться в Китай, где он пробыл до июля 1917 года. О китайском периоде жизни Мияги известно мало, историки каратэ вообще вымарывали долгое время все то, что касается связи окинава-тэ с китайскими боевыми искусствами, сам же Мияги, следуя традиции, не любил рассказывать о том, как обучался ушу.

Так или иначе Мияги обучается в Китае ушу в совокупности более шести лет. По сути, он становится мастером именно китайского ушу, хотя его биографы предпочитают опускать этот факт, особенно в свете идеологического противостояния Китая и Японии. Если Фунакоси, который приложил столько сил, чтобы убрать из каратэ "воспоминания" об ушу, сам никогда в Китае не был (во всяком случае, именно так гласят его официальные биографии, составленные в основном самим Фунакоси) и с китайскими мастерами на Окинаве общался весьма поверхностно, то Мияги наоборот стремился перенять всю полноту традиции кэмпо прямо от истока. Заметим, что Мияги был единственным, кто обучался в Китае, среди всех мастеров, которые позже приехали в Японию и создали свои школы каратэ. Он был официально признан китайскими мастерами как продолжатель "истинной передачи" ушу, а такого признания удостоились лишь единицы окинавцев (например, Хигаонна и Уэти Камбун). Только он один, как считается, был носителем истинной традиции боевых искусств в Японии, что включало не только блестящее знание техники, но и огромный духовный заряд, заключенный в проповеди Мияги. Он стал тем человеком, который через боевые искусства сумел воплотить китайский идеал "человека целостных свойств" (цюаньжэнь) в Японии.

Сколь ни была полезной последняя поездка Мияги в китайскую Фуцзянь, по возвращению он принимает глубокий траур - чуть менее года назад скончался его наставник, великий учитель Хигаонна. Мияги по древнему обычаю почти три года носит траур по наставнику, справедливо считая его своим духовным отцом и поражая своим традиционализмом и знанием тончайших нюансов ритуала даже консервативных окинавцев. Но Мияги не только традиционен - он мистичен по самой своей сути. Он сам регулярно совершал поклонения духам предков и даже духам местности, и, по его рассказам, его часто посещали видения, к нему являлись божества, он видел яркое сияние - одним словом, состоял в тесном контакте с астральным миром. Это же отразилось и на мистицизме той школы Годзюрю, которую он позже создал.

Уход из жизни одного из последних столпов окинавской традиции Хигаонны заставляет Мияги начать работу над кодификацией и упорядочиванием собственной техники. Почти пять лет он совершенствуется в той технике, которую изучил в Китае, уделяя много времени отработке дыхания и управлению внутренней энергией ки. Его каждый день начинался и завершался почти часовым сеансом дзэнской медитации, и еще пару часов уходило на активные дыхательные упражнения, сопровождаемые отработкой ударов и блоков.

Наконец, после более чем двадцати лет обучения и самостоятельных тренировок Мияги открывает собственное преподавание. Примечательно, что моральное право на это Мияги имел уже давно - перед своей смертью Хигаонна назвал его своим официальным преемником

отдавал предпочтение его китайскому прародителю. Существовал и так называемый "теневой преемник" Хигаонны - Кюда Дзюхацу, считавшийся также наследником "истинной традиции" Наха-тэ, который, однако не обладал такими организаторскими способностями и влиянием, как Мияги.

Многие государственные организации давно уже звали Мияги на службу и, наконец, великий боец откликнулся на их предложения. По правде говоря, другого способа заработать себе на пропитание у него не было, кажется, Мияги вообще не знаком был ни с какой другой профессией. Его профессия и стала его жизненной миссией - преподаванием духовного искусства будо.

Таким образом, Мияги оказывается сначала шеф-инструктором Школы префектурной Окинавской полиции. Затем, откликаясь на новую тенденцию массового обучения окинава-тэ в учебных заведениях, начинает преподавать в местной средней школе и в Институте Гражданского Благосостояния. Кажется, великих последователей в этих учебных заведениях Мияги не воспитал, зато запомнился как непобедимый и при этом самый молодой боец, который вместе с преподаванием боевого искусства пытался донести до людей и понимание необходимости каждодневной духовной практики. Не сложно догадаться, что местная полиция, да и учащиеся средней школы с трудом постигали что-либо иное, кроме простого кулачного боя. Мияги прекрасно видел это, но не падал духом - у него была и собственная небольшая, почти закрытая школа, в которой он обучал бесплатно и передавал целостную систему, которую почерпнул у Хигаонны и довел до совершенства в Китае.

Как и другие школы окинава-тэ в ту пору, в основу обучения Мияги кладет отработку традиционных ката (тикатэ мани). Правда, сами по себе эти ката значительно отличались от тех, что преподавали Мацумура, Азато и Итосу, и на которых базировалось их направление Сёринрю.

Вернувшись из своей первой поездки в Китай, Мияги постоянно отрабатывает лишь два основных ката, считая их базой для соединения физической и духовной практики боевых искусств - Тэнсё и Сантин, в основе которых лежали достаточно простые удары и круговые блоки, но все это базировалось на сложной дыхательной работе и особых методах концентрации сознания..

Особое внимание уделяет Мияги боевому применению элементов ката - бункай, требуя в полную силу проводит не только удары и блоки, но даже заломы и удушения, которые тогда существовали в окинава-тэ. Он же вводит в практику одну из форм тренировки, которая встречалась в китайских школах ушу - тэ-тотимати. Она заключалась в проведении учебных свободных поединков в полный контакт, перед началом которых оба партнера оговаривают, какую конкретно технику будут применять. Например, они договариваются о нанесении ударов только руками в живот в полный контакт или ударов ребром ладони - сюто. Это стало прообразом "поединков на один удар" в полный контакт дзю-иппон-кумитэ, которые сегодня практикуются практически во всех стилях каратэ. Бойцы имеют право нанести только один удар, скажем в живот, но в полный контакт.

Наконец, Мияги считает необходимым, чтобы все его ученики умели вести реальный поединок, и в этом он вновь следует китайской традиции, нарушая старые методы обучения Окинавы - не проводить свободных спаррингов. Но Мияги воспитывался в Китае, его учителем был Хигаонна, тело которого было вообще не восприимчиво к ударам. И вот в школе Мияги появляется новый вид поединков - икукуми. Один боец нападал на другого, нанося удары в полную силу, другой же имел право только защищаться и не контратаковал. Таким образом, Мияги вырабатывал у своих последователей чисто психологическую устойчивость к ударам. Ведь зачастую даже сильный каратист проигрывает из-за того, что теряется под градом ударов, не способен ни адекватно защищаться, ни грамотно провести контратаку. А вот ученики Мияги могли в течение часа обороняться от сильных партнеров, которые сменяли друг

Мияги, следуя за традицией Хигаонны, советовал ставить блоки только от ударов в голову, шею и пах, а все остальные принимать на корпус, а еще - лучше просто уходить от таких ударов. Все же техника мягких уходов с линии атаки в школе Мияги была отработана значительно хуже, чем в Сёринрю, и его последователи в основном надеялись на внутреннюю энергию и могучую физическую подготовку, которые вырабатывались благодаря тайным методам Мияги. Причем сам Мияги утверждал, что удар на тело можно принимать не столько благодаря мощному мышечному покрову, сколько умению использовать свое внутреннее "ки" и отбирать его у противника. И в этой концепции ощущается сильное влияние китайского ушу, а точнее - раздела нэйгун ("внутреннее мастерство") или цигун ("достижение мастерства в управлении энергией ци), который содержал хитроумные методики развития энергетических боевых способностей.

В основу преподавания Мияги кладет также несколько ката Фукю, которые, по всей видимости, он создал сам на базе коротких связок китайского ушу. Он считал, что благодаря Фукю неофитам будет проще запоминать базовую технику Наха-тэ. Примечательно, что сегодня в точности никто не знает, как конкретно выглядели эти ката (или одно ката?). Существует немало их вариантов, например, в школах окинавского, японского и даже гавайского Годзюрю, причем каждая утверждает их "абсолютную истинность". Отголоски Фукю мы встречаем сегодня в ката Гёкисай и Хокю в окинавском стиле Сёрэйкай (не путать с древним стилем Сёрэйрю, хотя между ними много общего), которым руководит Тогути. Многие предполагают, что возможно стабильной формы у Фукю не было, под этим названием у Мияги фигурировали просто короткие базовые связки.

Многим хотелось бы стать учениками Мияги, ибо его авторитет был, пожалуй, наивысшим в то время на Окинаве. Правда, сам Мияги был весьма разборчив и в отличие от других мастеров считал своими настоящими учениками не больше десятка человек, а ближайшими последователями назвал за всю свою жизнь лишь нескольких: Яги Мэйтоку, Миядзато Эити, Хига Сэйко, Томоёзэ (позже они стали патриархами окинавской ветви Годзюрю) и знаменитого японца Ямагути Гогэна, который являлся патриархом Годзюрю в Японии.

По своим манерам и духовному облику Мияги заметно выделялся даже среди окинавских мастеров той эпохи, с которыми неизменно поддерживал тесную дружбу: Гима Макото, Кианом Тётоку (ученик Мацумуры Сокона, в то время - патриарх Томари-тэ), Кэнцу Ябу, Тибаной Тёсином (ученик Итосу Анко, в то время - патриарх Сюри-тэ и признаний лидер Сёринрю). Невысокого роста, чрезвычайно широкий в плечах, с немного вытянутым лицом Мияги Тёдзюн неизменно привлекал к себе взоры окружающих.

Вот как описывает его Ямагути Гогэн - человек, которому было суждено продолжить дело Мияги в Японии: "Дыхательные ката Мияги были очень красивы и в то же время ужасны. Это напоминало рев тигра, который вырывает сердце у своего врага. На Окинаве Мияги выходил ночью на берег моря и выполнял дыхательные комплексы лицом к штормовому прибою приближающегося тайфуна. Он продолжал совершенствоваться в ката Сантин, даже если жестокий ветер валил его с ног. Говорили, что когда он применял свою силу полностью, то мог удержать быка своими руками и содрать с него шкуру, будто разрывал кусочек бумажки. Господин Мияги был гармонично развит как физически, так и духовно".

Но окинавское пространство казалось слишком узким для Мияги. К тому же Япония представлялась ему более благоприятной частью суши, которая может по достоинству оценить его талант. Получал Мияги и официальные предложения преподавать в Японии, чего практически не достаивались окинавские мастера. И все же здесь ощущался и специфический "провинциализм" Мияги, которым, правда, страдал не только он, но и многие другие окинавские мастера, например, Мотобу Тёки. Мияги казалось, что крупнейшие города Японии, подобно городкам и деревням маленькой Окинавы будут восхищены его талантом, а публика сразу же окажется у его ног. Ему хотелось принести в страну Восходящего солнца не только окинавскую (точнее, китайскую) технику кэмпо, но и поведать о той духовной истине,

собой - отправившись в Японию и воспитав там достойных последователей, он вернулся на Окинаву, поняв, что духовная проповедь не зависит от величины страны.

Но это будет позже. А пока Мияги решает подготовить себе почву для достойного отъезда в Японию. В общем-то, он решил прибегнуть приблизительно к тому же методу, который когда-то использовал Фунакоси Гитин. Также, как и пионер окинава-тэ в Японии, Мияги решает создать ассоциацию боевых искусств во главе с самим собой и тем самым обеспечить себе официальный статус. Напомним, что прямо перед тем, как покинуть Окинаву, Фунакоси образовал в 1922 г. "Окинава Сёбу кай" и прибыл в Японию именно в качестве руководителя этой организации. Окинавцам представлялось, что официальные звания облегчат им карьеру в Японии, хотя на поверку это оказалось далеко не так. Япония и так была перегружена людьми с многочисленными титулами, ибо четкое определение социального положения - вообще в характере японцев.

В 1926 году Мияги создает ассоциацию "Окинава каратэ дзюцу кэнку кай" - "Ассоциацию Окинавского искусства каратэ". Авторитет его был велик, поэтому новую организацию поддержали не только последователи Наха-тэ, но и ряд мастеров других стилей. Правда, особый след в истории местных боевых искусств ни эта Ассоциация, ни многие другие (в ту пору их на Окинаве было около десятка) не оставили. Скажем, организация, созданная Фунакоси, фактически распалась сразу же после его отъезда. Намного большую роль играли конкретные личности, мастера и их узкие школы, а огромное количество организаций в основном объяснялось неизбывной тягой жителей Дальнего Востока ко всякого рода организациям.

Но так или иначе с этого времени Мияги оказывается во главе одной из самых крупных организаций боевых искусств на Окинаве. В этом качестве в 1928 году он приезжает в Японию, выбирая для преподавания город, куда еще не проникли окинавские мастера, но где традиция самурайского воспитания были весьма сильна - Киото. Там о великом Мияги уже слышали, протекцию ему составили японцы, поклонники духовного дзэнского воспитания, которые заезжали на Окинаву и были приятно удивлены познаниями Мияги в этом вопросе. Немалую роль здесь сыграло и аристократическое происхождение самого Мияги. К тому же, по видимому, Мияги не был первым пропагандистом своего направления в Японии, так как в самом начале 20-х гг. в г. Кагосима преподавал стиль Годзюрю некий плотник Марута, у которого начал свое обучение будущий патриарх японского направления Годзюрю Ямагути Гогэн.

Весьма примечательно, что в Японию для преподавания искусства каратэ, которое якобы было создано простолюдинами для самозащиты, приезжали исключительно люди благородного происхождения, потомки самурайских родов и аристократических фамилий. Да и сам Мияги в Китае обучался отнюдь не у простолюдинов. Версия о "народном характере" каратэ никем специально не создавалась, этот миф возник как логическое продолжение многих легенд о похождениях народных мастеров боевых искусств. Да и вообще, как уже отмечалось, с древнейших времен и практически вплоть до Второй мировой войны преподавание бу-дзюцу в Японии было монополизировано именно представителями аристократии и самурайства.

ДАЙТО-РЮ (Школа Великого Востока)

Боевое искусство Дайто-рю Айки Дзюдзюцу своими корнями уходит глубоко в прошлое. По некоторым данным его возраст насчитывает 1000 лет! Хотя определенно говорить о возрасте этого боевого искусства очень сложно. На этот счет

на протяжении длительного времени. В конце 16 века оно было передано клану Айдзю (Aizu), став здесь частью секретной техники, к изучению которой допускались лишь высокопоставленные чины клана.

Изначально основой Дайто-рю Айки Дзюдзюцу стала философия "Aiki-in-yo-ho" иначе "гармонии духа на взаимодействии Инь и Янь.

AIKI (Aiki no jutsu) и jujutsu - это основные две идеи составляющие "Aiki-in-yo-ho" как искусство боя без оружия.

Техника Jujutsu - включала в себя броски, блоки, удушения, воздействия на болевые точки.

Aiki no jutsu - заключается в применении в бою принципа Aiki - "толкать, когда вас тянуть и тянуть, когда вас толкают". Aiki не противопоставляет силу против силы, а использует собственную энергию противника против него самого. Также Aiki предопределяет атаку противника. Aiki - это только оборона, но не нападение.

Сочетание Jujutsu и Aiki no jutsu сделали технику наиболее эффективной и адаптируемой к различным ситуациям.

На сегодняшний день Дайто-рю Айки Дзюдзюцу включает в себя огромное количество различных техник работы без оружия (около 2800 приемов) так и с оружием.

В основе многих современных школ боевых искусств лежит техника Дайто-рю Айки Дзюдзюцу. Наиболее известные из них: Айкибудо, Айкидо, Хапкидо и т.д.

Следует отметить, что техника борьбы без оружия или с минимальным количеством оружия для самурая имела лишь второстепенное значение. Основное внимание уделялось искусству владения мечом. Меч для самурая был больше чем просто эффективное оружие. Меч - один из трех священных предметов японской религии Синтоизм. Он являлся гордостью самурая и его привилегией - право на ношение меча-катаны имели только самураи и их хозяева. Владение же техникой боя без оружия могло быть полезным только в случае, если в схватке воин оказывался по каким-либо причинам не вооруженным, а также для защиты внутренних покоев дворца, куда вход с оружием запрещался.

Огнестрельное оружие, появившееся в Японии в 16 веке стало постепенно вытеснять традиционное. Моральные принципы самураев, воспитывавшихся на древних традициях, не вписывались в новое представление о ведении войны. Но, тем не менее, не искушенный в воинских искусствах человек, вооруженный мушкетом, оказался эффективней подготовленного самурая, вооруженного традиционным оружием. В конечном итоге искусство владения традиционным оружием перестало быть одной из главных боевых дисциплин военных, время, следующее за этим, внесло новый смысл в развитие боевых искусств боя без оружия.

Но это случилось много позже, а пока...

250 летний период мира в Японии стал трудным испытанием для боевых искусств страны. Но к чести рыцарей удела Айдзю - им удалось сохранить их боевые традиции. Дайто-рю Айки Дзюдзюцу, носившее тогда имя "осикути", стало одной из боевых дисциплин, развиваемое здесь. Осикучи было секретной техникой, знания которой строго оберегались, и только самураям с высоким положением было дозволено изучать ее.

Конец девятнадцатого века стал переломным в жизни Японии. Революция свергнувшая правительство сегуна, направила феодальную государство по капиталистическому пути развития. Клан Айдзю, выступивший на стороне сегуна, был практически весь уничтожен. Но боевое искусство осикучи (oshikiuchi) не было утеряно. Выживший в ту войну министр удела Айдзю Сайго Таномо Тикамаса передал его секреты своему приемному сыну Сайго Сиро, оказавшему в последствии большой вклад в развитие Дзюдо (Кодокан Дзюдо) и Такеда Сокаку, который и принес это искусство в наш век, дав ему новое название "Дайто-рю Айки Дзюдзюцу". Его называют «последним великим воином старой Японии».

Арсенал Дайто-рю айки-дзюцу составляют 118 базовых приемов, 80 приемов айки-дзюцу-осики-учи, 66 приемов хидэн-окуги и 84 приема госингё-но-тэ, а всего 348 приемов боя голыми руками. К ним надо добавить технику работы с длинным мечом (катаной), с коротким мечом (вакидзаси), с длинным и коротким мечами одновременно (техника рёто-дзукаи), с копьем, шестом, посохом, железным боевым веером (тэссен-дзюцу), а также умение метать в цель острые предметы (нож, стрелки, шипы и другие).

Более подробно об истории развития боевого искусства Дайто-рю Айки Дзюдзюцу можно узнать из жизнеописания О-Сенсея Такеда Сокаку.

название системы. Если верить этому деятелю, то его система представляет собой один из вариантов искусства «Дим-Мак» (см. статью о нем), известный как «77 приемов отравленной руки воинов Черного Дракона».

Система, созданная во Франции в 1970 году Даниэлем Дао на основе трех стилей ушу: шао-линь-цюань, бай-хао-цюань (белый журавль) и цуй-ба-сянь-цюань (восемь пьяных мудрецов). В этой системе широко используется традиционное китайское оружие (сабля, меч, копье и др. виды), а также различные предметы повседневного обихода в качестве оружия, которое всегда «под рукой».

Существует Национальная федерация Дао-сю, со штаб-квартирой в Лионе.

ДЖИТКУНДО

Путь опережающего кулака. Школа самозащиты, основоположником которой был знаменитый киноактер Брюс Ли (1940—1973), американец китайского происхождения. Преемником Б. Ли стал Дэн Иносанто, американец филиппинского происхождения (родился в 1937 г.). Центром практического развития ДКД является «Академия боевых искусств» Д. Иносанто в небольшом городке Марина дель Рей (штат Калифорния).

ДКД — это не набор конкретных приемов, а метод. Идти по пути Брюса Ли, значит самостоятельно двигаться в каком-то направлении, которое невозможно точно определить в исходной точке. Оно складывается постепенно, по мере поисков и развития. А поскольку все люди разные, постольку они идут разными путями.

Брюс Ли часто говорил: «нельзя использовать способ как способ». Смысл этих слов в том, что даже самую эффективную технику нельзя использовать всегда и везде. Нет идеальных систем и нет, следовательно, такой- техники, которая бы годилась на все случаи. Тем более нельзя слепо копировать то, что отлично работает у других, но не проверено лично. Способ — это общий подход к решению задач, но не какой-то неизменный алгоритм их решения. Это не конкретное знание, а метод добывания знания.

Другой принцип звучит так: «не использовать предел как предел». Эти слова — призыв к простоте, к устранению всего лишнего и неэффективного. Брюс говорил, что в «настоящем мастерстве нет ничего специфического. Там есть только умение добиваться максимальных результатов минимальными средствами. В сложности и в украшениях нуждается то, что само по себе неполноценно». Простота и эффективность, как в изучении, так и в применении — вот его критерии для анализа любой техники.

Брюс Ли считал, что работа ног в поединке должна быть близка к той, что используют боксеры. Но только по своему смыслу, а не копированием их пританцовывания на носках. Противнику должно казаться, что вы стоите неподвижно, равномерно распределив вес тела на обе ноги. На самом же деле вес надо ежесекундно чуть-чуть перемещать с одной ноги на другую, но без внешне заметного движения. Смысл подобных микро движений заключается в высочайшей степени готовности к мгновенным выпадам, уходам в сторону, отходам, хотя кажется, что, вы стоите спокойно и расслабленно.

Это же относится и к рукам. Только что они напоминали гибкие, мягкие, чувствительные «щупальца» и вдруг, как молнии, ударили двумя стальными молотами. И снова стали мягкими и расслабленными. Существуют и формальные признаки, позволяющие отличать последователей ДКД от остальных практиков. Так, обстановка в зале гораздо свободнее, чем в традиционном додзё. В частности, можно разговаривать между собой, можно задавать вопросы инструктору тогда, когда они возникают, а не в конце занятий или после их окончания. Ритуал не акцентируется, характерных для японского каратэ многочисленных поклонов просто нет. Униформа и цветные пояса не используются. Ученики обычно носят ту одежду, которая для них наиболее удобна. Чаще всего это майка с короткими рукавами, широкие брюки из легкой ткани, туфли кунфу либо кроссовки.

ДКД отвергает низкие, напряженные стойки каратэ типа «киба-дачи» или «дзэнкуцу-дачи», а также замысловатые стойки ушу вроде позиций дракона, змеи и журавля. Основной является естественная стойка человека, изготовившегося к драке, очень похожая на стойку боксера. Она хороша своей мобильностью и удобством как для защиты, так и для атак.

Отвергаются также классические жесткие блоки, вместо них предпочтение отдается так называемым «стопорящим» ударам по атакующим конечностям, либо мягким движениям, изменяющим траекторию атаки и нередко переходящим в захваты. Не признаются размашистые и «петлевые» движения руками и ногами. Считается, что руки и ноги должны поражать цель кратчайшим путем, т.е. в большинстве случаев по прямой линии. В удары руками и ногами не обязательно вкладывать силу всего тела за счет скручивания корпуса и работы бедер. Брюс утверждал, что удар кулаком должен разить наповал даже в том случае, если он начался всего в десяти сантиметрах от цели. Вертикальный кулак явно предпочитается горизонтальному. Ударам всегда отдается первенство по сравнению с захватами, болевыми приемами на суставы, удушениями и бросками, хотя подобная техника тоже используется в подходящих случаях.

К практике формальных упражнений Брюс относился отрицательно. Он всегда говорил, что если готовить себя к реальной схватке в городских джунглях, то нужен спарринг, спарринг и еще раз спарринг. Не признавал он и «боя с тенью». Зато отводил важную роль тренировке на тяжелых мешках, боксерских лапах, подвесных макиварах, традиционных и

современных манекенах. Считал особенно важным освоение техники «взрывных» ударов руками и ногами из любого положения и в любом уровне — верхнем, среднем и нижнем, а также техники «липких рук».

ДКД требует ежедневных тренировок. Оптимальный вариант выглядит следующим образом: 3 дня в неделю — занятия в составе группы, а еще 3 дня — самостоятельная тренировка на снарядах. Кроме того, необходима ежедневная дополнительная практика по утрам, под которой понимается общефизическая подготовка — бег, растяжки, силовые упражнения и т.д. На тренировках в составе группы используются, в основном, такие виды работы, как спарринг, техника «липких рук», отработка захватов с бросками или болевыми приемами, тренировка на боксерских лапах.

ДЗЁ ДЗЮЦУ

Искусство фехтования дубинкой. Основано Мусо Гонноскэ в 1610—1615 гг. Ранее Мусо изучил технику работы «бо» (шест) школы Тэнсин-Сёдэн-Катори-Синто. Однако после поражения в поединке со знаменитым фехтовальщиком Мусаси Миямото, победившим его деревянным мечом (боккэн), он удалился на южный остров Кюсю, и там разработал 64 приема, составившие основу новой школы Синдо-Мусо-рю.

Длина «дзё» равняется 125 см, диаметр 2,5 см, а сама техника этой школы представляет нечто среднее между бо-дзюцу и кэн-дзюцу, причем преобладают тычковые удары по болевым точкам. Тренировки с «дзё» проводятся без протекторов, а удары (за исключением наиболее опасных) наносятся в полную силу. Подобная методика обучения не только воспитывает мужество, но и дает великолепную «набивку» тела, развивая мышечную броню и притупляя болевые ощущения.

С 1955 года существует Всеяпонская федерация дзё-дзюцу (Дзэн-Нихон-Дзё-Дзюцу-Рэнмэй), которую возглавляет Симидзу Такаги.

ДЗЁСИНМОН-РЮ (Врата непоколебимого духа)

Один из «новых» стилей каратэ. Его основал в конце 60-х годов мастер Икэда Хосю (родился в 1942 году в Китае, в семье проживавших там японцев).

В 1954 году, в возрасте 12 лет он вместе с родителями переехал на Окинаву, где изучал оки-навские стили. Стил Дзёсинмон базируется на старых окинавских стилях Сёрин-рю и Сёриндзи-рю. Его название как нельзя более точно отражает смысл традиционного боевого искусства, которое учит владеть не только телом и оружием, но и духом. Духом в первую очередь, ибо побеждает, в конечном итоге, не техника рук или ног, а совершенное владение самим собой. Побеждает тот, кто обладает «непоколебимым духом» (дзан-син), так как поколебать можно все что угодно, только не «пустоту отрешенности».

Взгляды Верховного Учителя иллюстрирует следующее высказывание: «Вы не можете обучать каратэ как средству нанесения ущерба другому человеку, это нарушает гармонию Природы. Но вы можете учить каратэ как средству, позволяющему остановить того, кто хочет причинить вред вам или другим людям. Таким образом вы восстанавливаете гармонию Природы».

Стил Дзёсинмон-рю весьма популярен -на Кубе, где является одним из основных стилей каратэ.

ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Термин «дзю-дзюцу» (искаженное произношение — «джиу-джитсу») появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и с так называемым «подручным» оружием. Он состоит из двух слов. Слово «дзю» означает «мягкий, гибкий, податливый, уступчивый», а «дзюцу» переводится как «техника, способ». Итак, дзю-дзюцу — это «мягкая, или податливая техника». Мастер дзю-дзюцу уступает натиску противника до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, а тогда обращает действия врага против него самого. Разъясняя главный принцип дзю-дзюцу («поддаться, чтобы победить»), наставники прибегают к выражениям вроде того, что «ветка под грузом снега сгибается до тех пор, пока не сбросит его» и что «гибкая ива распрямляется после бури, а могучий дуб лежит поверженным».

Предшественниками дзю-дзюцу были различные виды самурайского боевого единоборства в доспехах. Среди них наиболее известны системы «ёрои куми-учи» и «коси-но-мавари», расцвет которых пришелся на XI—XV века. Их технический арсенал включал захваты за руки и болевые приемы на них, броски, подножки и подсечки, освобождения от захватов, работы с кинжалом. Удары применялись ограниченно, т.к. легче было травмировать собственную руку о латы, чем поразить врага. Но по мере распространения и совершенствования огнестрельного оружия доспехи сначала стали делать облегченными, а потом от них отказались совсем. Это позволило включить в указанные системы большое количество тычковых и рубящих ударов по уязвимым местам («атэми-вадза»).

Считается, что первую школу рукопашного боя в легком снаряжении («когусоку»), близкую к технике современного дзю-дзюцу, основал в 1532 году Такэноучи Хисамори в городке Сакусикияма на острове Кюсю. Четверть века спустя в Эдо (нынешний Токио) поселился эмигрант из Китая Чэнь Юань-бин, выдающийся мастер «цинъюна» (или «шинъ-на»), китайского искусства захватов, болевых приемов и бросков. В 1558 году он открыл в буддийском храме Сёкоку-дзи школу, где обучал этой технике за плату всех желающих из числа самураев и монахов. У него было много учеников, трое из которых (Миура Ёситацу, Фукуно Масакацу, Исогаи Дзиродзаэмон) основали потом собственные школы дзю-дзюцу: Миура-рю, Фукуно-рю, Исогаи-рю.

В конце XVI и в первой половине XVII веков, когда доспехи, даже облегченные, окончательно вышли из употребления, школы дзю-дзюцу возникали одна за другой. К 1650 году их насчитывалось более 400. Наиболее крупными среди них, помимо названных выше, были Арагаки-рю, Асаяма итидзэн-рю, Кито-рю, Косин-рю, Кураку-рю, Ёсин-рю, Мусо-рю, Рёи синто-рю, Син-но синдзю-рю, Синсин-рю, Тэнсин синъё-рю, Ягю-рю и некоторые другие.

Исо Мутаэмон — одна из самых известных фигур в истории дзю-дзюцу — родился в 1800 г. В 15 лет он прибыл в Токио (тогда назывался Эдо) с целью найти учителя рыцарского ремесла. После многочисленных мытарств он попал в школу, которую вел Орибэ Хитоцуянаги, продолжавший традиции Ёсин-рю. Здесь он обучался около 7 лет, вплоть до смерти учителя. Потом опять блуждал в поисках самой лучшей школы и в конце концов попал к Хомму Дзёэмону, который обучал Синно-синдо-рю. Несколько лет спустя он решил оставить учителя и основать собственную школу. Но вначале отправился в «мусасюгё» — путешествие по различным додзё в храмах с целью проверить свои приемы в борьбе с другими мастерами и усвоить науки, интересующие его. Однажды в селении Кусацу в провинции Оми он увидел, как несколько вооруженных разбойников намереваются ограбить сильно выпившего самурая. С помощью своего ученика Нисимури он легко справился с головорезами, не зная, однако, что это были члены большой банды, терроризирующей всю округу.

На следующий день в глубоком овраге Исо встретил около сотни бандитов. В получасовой борьбе Исо поверг многих из них, а оставшиеся спаслись бегством. Победоносный результат был возможен благодаря использованию атэми — ударов по уязвимым местам тела, а также приемов, дающих возможность выворачивать суставы.

Эта история принесла Исо большую славу. В заключение своих путешествий Исо поселился в Эдо и основал там школу под названием Тэнсин-синъё-рю, которая содержала 124 приема. В течение многих лет в своей школе Исо обучил около 5000 учеников.

Характерной особенностью дзю-дзюцу на протяжении более чем 300 лет было то, что его культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения. Простолюдинам категорически запрещалось изучать это искусство.

Согласно традиции, в обучении четко выделялись три фазы, или этапа. Первая фаза — прием ученика в школу. Для этого надо было заручиться чьей-то рекомендацией и выдержать серию различных испытаний, проверявших физические, психические и моральные качества вновь поступающего.

Вторая фаза, длившаяся несколько лет, это тщательное изучение базовой техники. Надо было изо дня в день, по многу часов подряд, отрабатывать одни и те же приемы, стандартные связки движений и т.п. и только в том случае, если ученик проявлял способности выше средних и, к тому же, доказывал делом свою преданность учителю, тот его посвящал в тайны школы (их называли «окудэн» — «глубокие приемы»).

Такая система имела рациональное зерно, поэтому до сегодняшнего дня практикуется в некоторых традиционных школах. Суть ее в том, что упражняющиеся должны привыкнуть к терпеливой и продолжительной работе над приемами, что, по мнению азиатов, является ключом к последующим более сложным приемам.

Прежнее положение вещей начало быстро изменяться после буржуазной революции Мейдзи 1868 года, лишившей самураев всех привилегий и уравнившей с другими сословиями. Европейцы и американцы впервые познакомились с дзю-дзюцу уже в начале XX века, когда несколько японских наставников открыли свои школы в Старом и Новом Свете. Однако широкое распространение в западном мире дзю-дзюцу получило только с 50-х годов.

Особый интерес к дзю-дзюцу проявляли и проявляют военнотруженики, сотрудники спецслужб и полицейские. Это понятно. Ведь техника современного дзю-дзюцу на 55—65% состоит из приемов, которые условно можно назвать «борцовскими» (захваты, болевые приемы, удушения, подножки, подсечки, броски), а еще 35—45% ее объема составляют всевозможные удары пальцами, кулаками, ладонями, локтями, головой, коленями и стопами ног. Иными словами, дзю-дзюцу — это техника комбинированного рукопашного боя. Данное определение тем более уместно потому, что в дзю-дзюцу широко используют в качестве оружия любые предметы труда и быта. В частности, «классическими» его видами считаются «явара» (палочка длиной от 15 до 30,5 см), «дзё» (дубинка длиной примерно в один метр) и «бо» (шест длиной в 2—2,5 метра), а также «вэй» (веревка или пояс) и «танто» (обычный нож).

Следует учитывать, что кроме задач самообороны в узком смысле этого слова, служащим армии, полиции, органов госбезопасности, сотрудникам разведки и контрразведки, пограничникам, членам групп антитеррора нередко приходится не защищаться от нападения, а нападать самим. Поэтому используемые ими системы дзю-дзюцу включают приемы шокового,

травматического и смертельного воздействия, а также использование «военного» оружия — штыка, приклада или ствола автомата (винтовки), саперной лопатки, рукояти пистолета, корпуса гранаты и т.д.

Ведущую роль в современном дзю-дзюцу по-прежнему играют семейные школы японского происхождения. Известно около 50 таких школ, филиалы которых разбросаны по всему миру. Среди них 5—6 крупных (самая большая — Хакко-рю), но большинство мелких. Однако в последние 10—15 лет в разных странах (в США, Франции, СССР и других) стали появляться одна за другой школы боевых искусств, которые формально никак не связаны с традиционными японскими школами, хотя фактически они представляют собой современное дзю-дзюцу. Надо отметить, что уставы международных организаций дзю-дзюцу разрешают любой школе включать в программу тренинга те элементы техники, которые характерны для традиций рукопашного боя той или иной страны. Можно сказать поэтому, что техника дзю-дзюцу включает в себя все известные приемы боя. Различия между школами заключаются в том, какие группы приемов в них преобладают. Одни делают упор на болевые приемы, другие — на броски через бедро или корпус, третьи — на тычковые или рубящие удары по точкам, но в любой школе, помимо ее «основной» техники, изучают и другие способы самозащиты.

ДЗЮ-ДО («Путь гибкости», или «мягкий путь»)

"Путь мягкости"; ненасильственное, в основном боевое оборонительное искусство, созданное в 1882 г. Кано Дзигоро (1860 - 1938). Основано главным образом на приемах рукопашного боя, применявшихся в дзю-дзюцу. Само слово дзюдо использовалось в школе дзю-дзюцу "дзикисин-рю" для обозначения боевого искусства этой школы, делавшего ставку на приемы, которые не были смертельными. Этот термин возродил Кано Дзигоро, который хотел превратить дзю-дзюцу в "боевой спорт" для физической тренировки и общего образования молодежи. Он говорил: "Цель дзю-до - понимание и демонстрация живых законов движения". Для этой цели Кано Дзигоро отобрал ряд движений туловища, рук и ног из арсенала дзю-дзюцу, которые были особенно эффективны в рукопашном бою. Эти приемы охватывали сферы боя в партере и в стойке, Кано Дзигоро использовал такие варианты этих техник, которые позволяли нарушить равновесие противника (кудзуси) и обездвижить его. Конечной целью была способность нейтрализовать противника, Так Кано Дзигоро создал систему самозащиты, которая изучается в сочетании с овладением общими законами движения.

Для изучения дзюдо необходим партнер. Дальнейшая тренировка перерастает в обучение свободному поединку (рандори , а котором противник, или "подчиняющийся" (укэ), бросается на мат и обездвиживается "бросающим" (тари). Тренировка и соревнования происходят в дзю-додзё (сокращённо додзё), на полу, покрытом матами-татами для смягчения падения (укэми).

Как и во всех боевых искусствах, практикующий дзю-до (дзюдо-ка) стремится досичь гибкости всего тела и конечностей, скорости движений тела (гаи-сабаки) и совершенного равновесия посредством управления дыханием и сосредоточения энергий в Хара (расположенном в нижней части живота центре равновесия и резервуаре внутренней энергии), а также посредством тщательного изучения технических приемов своего искусства. В дзю-до должен царить дух отрешенности и безмятежности. Ученик должен стараться пребывать в состоянии постоянной бдительности "хантай", не допуская "мертвых движений" (бонно). Вооруженный дисциплинированным умом, спокойный и безмятежный, управляющий своим телом и реакциями ученик легко сможет повергнуть наземь любого противника. Дзю-до было создано в токийском буддийском храме Эйхо-дзи в 1882 г. Оно быстро развивалось, и первый чернопоясный ранг был присвоен Кано Дзигоро его ученику Тайро Сиро уже в 1883 г. Когда Кано Дзигоро в 1889 г. отправился в Европу, чтобы преподавать свою технику, в его додзё насчитывалось около 600 учеников. После демонстрации искусства дзюдо, устроенной в Марселе в том же году, первые додзё были основаны во Франции, в частности в Париже. Вернувшись в Японию, Основатель продолжил свою работу и в 1922 г. создал Кодокан, которому предстояло стать официальным центром движения дзю-до. С конца девятнадцатого столетия Великобританию посещали различные инструкторы японского дзю-дзюцу. (Тогда-то и вошло в обиход искаженное название этого боевого искусства - "джиу-джитсу"). Затем стало усиливаться влияние дзю-до. В 1920 г. Кано Дзигоро посетил Лондон и принял местные сообщества дзю-до и дзюдзюцу в Кодокан в качестве зарубежных филиалов.

К 1956 г, дзюдо стало обязательным спортом во всех японских школах, и некоторое время японцы побеждали на всех мировых чемпионатах. Но, в 1961 г. голландец-гигант Антон Гесинк победил японского чемпиона Сонэ, и с тех пор стало очевидно, что преимущество находится на стороне более рослых и тяжелых борцов, Признание этого факта привело к созданию в дзю-до весовых категорий, как в боксе. Этот шаг противоречил всей концепции дзю-до, сформулированной Кано Дзигоро, но в послевоенные годы западные организации дзю-до стали относиться к дзю-до все больше и больше как к спортивному единоборству и все меньше и меньше - как к образу жизни, Это постепенно привело к идеологическому расколу между спортивно-ориентированными дзюдо-ка и теми, кто продолжал придерживаться идеалов Основателя и традиций японских боевых искусств. Подобную двойственность можно наблюдать, во всех боевых искусствах, покинувших родные берега и пустивших корни в странах Запада. Разделение борцов на весовые категории совпало по времени с Олимпийскими Играми 1964 года Токио. Это было отчасти и своевременно, так как японцы меньше всего хотели быть полностью разгромленными в своей собственной стране. Хотя Геесинк, а позже его соотечественник Руска доминировали в категории тяжеловесов, японцы оставались чемпионами в других категориях на чемпионатах мира. И только в 1969 г. японский тяжеловес Синомани стал чемпионом, победив Руску в Мексике.

Со времени своего дебюта в качестве олимпийского вида спорта в 1964 г. дзю-до несколько раз меняло правила и весовые категории. Мировые чемпионаты начались в 1956 г. и проводятся каждые два года. Первый Чемпионат Европы по дзю-до среди мужчин состоялся в 1951 г. (его выиграла французская команда); среди женщин - в 1982 г. С 1974 г. проводится также Кубок Европы. Кано Дзигоро всегда был решительно против всяких публичных состязаний, поскольку он считал, что дзю-до должно быть личным искусством для тренировки ума и тела.

Сущность дзю-до содержится в клятве, которую дают ученики при вступлении в Кодокан:

2. Без разрешения я никому не открою секретов, которым меня обучили.
3. Сначала как ученик, потом как учитель я всегда буду следовать законам Додзе.

По мысли Кано Дзигоро, дзюдо - это не столько искусство самозащиты без оружия, сколько философия, искусство повседневной жизни. "Изучение общих принципов дзю-до, - говорил он, - важнее, чем просто занятия дзюдзюцу". К сожалению, в современных соревнованиях по дзю-до все меньше чувствуется дух Основателя. Они становятся, фактически, состязаниями в силе и уже больше относятся к сфере борьбы, чем истинного дзю-до. Вероятно, именно поэтому у любителей боевых искусств все большим успехом стали пользоваться другие дисциплины -- такие, как айки-до и каратэ, хотя каратэ тоже выродилось в весьма агрессивное состязательное единоборство. Тем не менее, дзю-до и по сей день - один из самых распространенных видов спорта в мире, которым занимаются миллионы. Обучение дзю-до проходит в несколько стадий. Изучаются техники для положения стоя (тативадза) и техники борьбы в партере (нэ-вадза). Каждая стадия обучения отмечается вручением ученику цветного пояса (оби). Цвет пояса соответствует достигнутому уровню или рангу(кю). Ранги черного пояса и выше называются дан. У поясов есть и чисто утилитарная функция: стягивать форменную одежду (дзюдого).

Более подробно об истории возникновения и развития Дзю-до можно узнать из жизнеописания Основателя Дзигоро Кано.

дзюкадо

Система самозащиты, которую создал американец Брюс Тэгнер (родился в 1929 г.) Он занимался боевыми искусствами с 8-и лет, преимущественно дзю-до и дзю-дзюцу. Был чемпионом Калифорнии по дзюдо в 1949 г., тренировал спортивные команды дзюдоистов вооруженных сил США. С 1952 по 1967 г. возглавлял школу самозащиты в Голливуде (пригород Лос-Анджелеса), через которую прошли тысячи учеников разного возраста. Опыт, накопленный в этой школе, привел Б. Тэгнера к объединению элементов дзюдо (ДЗЮ), каратэ (КА), айкидо (ДО) в единый комплекс приемов, получивших название «Дзюкадо, или модернизированное джиу-джитсу».

Курс обучения в дзюкадо разделен на 6 этапов, каждый из которых завершается получением цветного пояса. Это белый пояс, голубой, коричневый первой степени, коричневый второй степени, коричневый третьей степени и, наконец, черный. Технический арсенал системы составляют удары руками и ногами (в том числе точечные удары кончиками пальцев, собранных вместе), блоки, захваты и освобождение от них, болевые приемы, броски, удушения, работа с палкой средней длины (типа дубинки).

ДЗЮКЭНДО (Путь мягкого кулака)

Боевое искусство, создателем которого является Тун Циньзак, более известный под японским псевдонимом Кинрю (Золотой дракон). Он соединил в своей системе технику нескольких стилей ушу с различными японскими методами.

В настоящее время существование дзюкэндо связано с деятельностью окинавца Кинзо Акио, открывшего свое додзё в Мияко (остров Окинава) в 1973 году, которое называется «Кэнсей Будо-кан». Он также возглавляет Всеяпонскую федерацию дзюкэндо. По мнению специалистов, дзюкэндо представляет пример типично окинавского каратэ — это значит, с преобладанием китайского влияния над местными разработками.

ДИМ-МАК

Искусство поражения нервных центров. Этот термин на кантонском диалекте китайского языка означает то же самое, что и «тьен-сюэ» на пекинском диалекте.

Существуют три класса точечных воздействий, описанных в китайской методологии — так называемые Дим Чинг, Дим Сюэ и Дим Мак. О Дим Мак многие знают из фильмов или выпускавшихся у нас брошюр. Однако то, что известно под этим названием, нельзя изучать как «Дим Мак — искусство замедленной смерти».

Дим Мак практически недостижим без овладения Дим Сюэ, а прежде всего — Дим Чинг. Воздействия класса Дим Чинг — самые легкодостижимые и самые надежные — составляют приблизительно 80% всех точечных воздействий. Поле деятельности Дим Чинг — структурные слабости человеческой конструкции, близлежащие к поверхности нервные узлы, сухожилия, суставы.

Дим Сюэ атакует кровеносные и лимфатические сосуды, дыхательные пути, жизненно важные органы. Нарушив кровоснабжение сердечной мышцы, можно заставить сердце остановиться. Удар в пах, селезенку, печень, желудок вызывает приступ общей слабости. Дурнота, потеря координации валят человека с ног. Последствия атаки Дим Сюэ гораздо более тяжелые, так как энергобаланс органов может не выровняться несколько лет, или вообще никогда, но правильно поразить эти точки гораздо труднее, чем точки Дим Чинг.

Воздействия класса Дим Сюэ используют при-мерно 15—17% известных уязвимых точек. Венцом точечных воздействий является Дим Мак, использующий энергетические каналы и входы человека — но достичь этого уровня очень и очень трудно, а простым «набиванием» вовсе невозможно.

Для самообороны вполне достаточно Дим Чинг. Для убийства годится Дим Сюэ. Человек, овладевший Дим Мак, скорее всего, никогда не применит его, так как уже избавился от необходимости драться, и унесет свои знания с собой в могилу, поскольку практически невозможно передать кому бы то ни было опыт личного переживания единства с Космосом. Конечно, есть общие методики достижения этого уровня, но каждый мастер выполняет их по-своему: Малейшая ошибка — и прием не сработает, а то и обернется против самого бойца. Дим Мак — «атомная бомба» ушу: его не всегда выгодно использовать. Что же касается замедленной смерти — кому сейчас это нужно?

ДОСИНКАН

Эту школу каратэ основал в 1966 году японский мастер Итикава Исао. Ранее его учителем был мастер Тояма Канкэн, глава школы Сюдокан (ныне школу Сюдокан возглавляет мастер Ханауэ Тосин). Мастер Итикава достиг 10-го дана в каратэ, 9-го дана в кэндо, 8-го дана в дзю-дзюцу и в дзюдо.

В конце 50-х годов он покинул родную страну и отправился в Европу. Оттуда он неоднократно выезжал в Латинскую Америку, США, Австралию, Черную Африку и везде пропагандировал свою систему. Так возникла Всемирная федерация каратэ-до Досинкан, штаб-квартира которой находится в Вене (Австрия). В настоящее время она объединяет сотни клубов в десятках стран мира, включая Россию, Грузию, Венгрию, Польшу, Германию, Мексику и другие.

Досинкан — традиционная школа. На первом месте в ней стоит духовное и моральное воспитание в соответствии с принципами самурайского кодекса Буси-до. Поэтому школа отводит важную роль общению учеников с учителями, практике ритуалов (например, чайной церемонии, обрядам посвящения), медитации, содержанию и ритму повседневной жизни, вегетарианскому питанию, безусловному отказу от наркотиков, включая столь распространенные как алкоголь и табак. Девизом школы вполне могут служить слова немецкого мистика начала XVII века Якоба Бёме: «Для кого мгновение — это вечность, а вечность — это мгновение, того не волнует мирская суета».

Ученический цикл обучения в школе Досинкан включает прохождение 10 этапов, начиная с десятого «кю» и заканчивая первым. Считается, что при усердном отношении к тренировкам (не менее 3-х раз в неделю по 2 часа каждая) уровня десятого кю можно достичь за 3—4 месяца, и к концу первого года занятий дойти до седьмого кю. К концу второго года старательным ученикам удастся освоить уровень третьего кю, к концу третьего года они получают «черный пояс» и степень 1-й дан. Указанным уровням соответствуют цветные пояса: белый (10, 9, 8, 7 кю), желтый (6-й кю), оранжевый (5-й кю), зеленый (4-й кю), синий (3-й кю), светло-коричневый (2-й кю), темно-коричневый (1-й кю).

Стержнем системы обучения в школе Досинкан являются ката — комплексы формальных упражнений. Вокруг них объединены такие виды практики как дыхательная, энергетическая, медитация, закалка тела. На этапах «кю» осваивают 13 ката: 5 ката «Кёку», 5 ката «Пинан» и 3 ката «Найфанчи». На этапах «дан» помимо так называемых «высших» ката (Ванкан, Симпатан, Тэнью и других) значительное внимание уделяется технике работы с оружием. Впрочем, эта техника тоже формализована, в соответствующих ката. Основные виды оружия следующие: «Бо» (двухметровый шест), «Дзё» (короткая дубинка), «Кама» (боевой серп, обычно в паре на обе руки), «Катана» (самурайский меч), «Нунтяка» (двузвенный короткий цеп), «Сай» (парные короткие трезубцы), «Тонфа» (парные рукоятки от жерновов). Настоящий меч чаще всего заменяет его деревянная копия — «боккэн».

Базовая техника, используемая в школе Досин-кан, достаточно традиционна. Здесь можно видеть 15 стоек, в том числе 3 стойки ожидания (хейсо-ку, мусуби, учихати), 2 стойки готовности (хей-ко, найфанчи) и 10 боевых (дзэнкуцу, каги, кибя, кокуцу, нэкоаси, санчин, сико, рейной, фудо, цзиго), 12 блоков руками (агэ-укэ, учи-укэ, удэ-укэ, гэдан-барай и т.д.) и 6 блоков ногами. Характерно, что блоки ногами могут одновременно выполнять роль подсечек, а блоки руками — переходить в захваты верхних и нижних конечностей. К числу основных ударов ногами относятся мае-гэри (прямой вперед), ёко-гэри (прямой в сторону), маваси-гэри (вперед по дуге) и ура-ма-васи-гэри (по дуге назад), усиро-гэри (прямой назад), ороси-гэри (маховый сверху вниз). Удары руками выполняются по прямой, по дуге сбоку, сверху вниз, снизу вверх, наотмашь в сторону и вперед, а также локтем (вперед, назад, снизу вверх, сверху вниз). Допускаются удары коленом снизу вверх и по дуге сбоку. Интересно то, что в школе Досинкан большое внимание уделяется тренировке захватов. Среди них можно выделить захваты головы спереди и сзади, захваты рук и захваты ног. Основой для проведения захватов в бою служат неудачно проведенные удары противника, блоки, ослабление возможностей противника путем «отклонения» сильным ударом одной из его конечностей. Опытные мастера в боевых поединках перед проведением захвата стараются надежно поразить соперника и лишь потом проводить завершающий прием: захват плюс добивание. Для успешного использования захватов нужны сильные мышцы, способные работать не только в динамическом режиме (как при ударах), но и в статическом, что приводит к уменьшению скорости удара. Поэтому спортивные стили каратэ редко применяют захваты.

«Твердая» подготовка включает в себя набивку мышц рук, ног, корпуса. У набиваемых мышц снижается восприимчивость к боли, повышается эластичность, они меньше подвержены травмам. Набивание тела идет снизу вверх. Первый этап набивания — бег на носках, пятках, ребрах ступней. Затем набивают подъемы стоп похлопыванием по ним ладонью. После исчезновения боли набивание продолжается кулаками, затем пучком тонких древесных веток, обтянутых тканью. Колени набивают о макивару (пружинящую доску, обмотанную туго натянутой веревкой) или о накивару (мешок с песком). Грудную клетку, живот, спину, руки сначала укрепляют наращиванием мускулатуры, потом набивают их ладонями, затем — кулаками, на завершающем этапе — палкой. Набивание лобной части головы аналогично предыдущим упражнениям: похлопывание, легкие удары кулаками, работа на мешке с песком.

«такэ-маки» («деревянный человек»). В школе Досинкан, в отличие от спортивных стилей, наби-вание тела и практике разламывания твердых предметов придается огромное значение. То и другое составляет неотъемлемый элемент тренировочного курса в додзё, а также ежегодных курсов в загородных лагерях.

Еще один важный аспект тренировочного процесса в школе Досинкан можно назвать практикой «астрального каратэ». Имеется в виду умение использовать энергетические ресурсы организма. Необходимо добиться того, чтобы любой блок или удар совпадал с энергетическим импульсом, идущим из глубины подсознания. Такое мгновение можно сравнить с одновременно вспыхнувшим пламенем сотен тысяч свечей, до того сильно ощущение единства физической силы и энергии. Умение сконцентрировать в себе первородные функции человеческого организма, берущие начало в далеком прошлом, когда человек еще почти не отличался от животного, и есть тот самый путь психофизического совершенствования, о котором так часто говорят. Если взглянуть на вполне безобидную домашнюю кошку в момент наивысшего эмоционального напряжения, мы как раз и увидим единство первородных функций организма: тело, готовое мгновенно осуществить любое движение, реагирующее на малейшие изменения в позе противника (другой кошки или собаки), горящие яростью глаза, выражающие стремление драться до конца. Человеку, далеко ушедшему от природы за тысячелетия цивилизации, чтобы научиться входить в подобное состояние, требуются годы упорных ежедневных тренировок.

ДУАНЬДА

Китайское слово «дуаньда» состоит из двух иероглифов, «Дуань» — короткий, «да» — бить, удар. Таким образом, это слово обозначает технику ближнего боя, основанную на коротких, энергичных приемах, преимущественно на ударах и толчках.

Система дуаньда использует в качестве оружия части человеческого тела — голову, кулаки, ладони и пальцы, локти, плечи, таз, колени, стопы. Ее главный принцип — ловкие и яростные действия на ближней дистанции. Это способствует преобладанию коротких, небольших по амплитуде, смелых, резких и мощных приемов. Особенно много разнообразных действий локтями и коленями.

Атакующая рука никогда не распрямляется до конца, всегда остается возможность ее отдернуть. Удары наносятся вверх — в лицо и в горло, вниз — в пах и по коленным суставам. Удары стопами применимы как на дальней, так и на ближней дистанции и помогают действиям руками. Удары ногами должны быть расчетливыми и ловкими, быстрыми, точными, яростными. Удары головой внезапны и обладают сокрушающей мощью. В ближнем бою они поистине бесценны.

В своих движениях вы должны проявлять искусность руки, отточенность движения локтя, мощь ноги, отработанность удара коленом и головой, точность шага. Удары в дуаньда просты, но сокрушительны, правильная стойка наполняет их энергией. Эта энергия зарождается в поясе, усиливается ногой и достигает руки. Надо пользоваться толчком ноги, «закручиванием» талии, помощью плеча, чтобы все тело действовало в едином порыве. Резким и мощным ударам обычно сопутствует крик, помогающий «выбрасывать энергию».

В схватке следует выполнять следующие требования: руки всегда возле ребер, кулаки всегда у центра туловища, они защищают голову и закрывают пах от атак сверху, прямо и снизу. Защищаясь от мощного удара, надо уклониться, уйти с линии атаки, затем использовать брешь, образовавшуюся в обороне противника после проведения им приема, и контратаковать. Удар, идущий высоко в голову, отбивается вверх, удар в среднем уровне отбивается в сторону, а низкие удары отбиваются вниз. Удар левой руки блокируется правой с уклоном и ударом ногой, удар правой блокируется левой. В дуаньда приемы не делятся на чистые действия руками или ногами, правой или левой конечностью. Все части тела помогают друг другу. Неудавшийся удар рукой подкрепляется ударом ногой и наоборот. Удару правой конечностью сопутствуют защитные действия левой, удар правой рукой дополняется ударом левой ногой. Для увеличения взрывной силы ударов, возможностей своего тела противостоять ударам противника, развития его способности наполнять те или иные части тела энергией, необходима гармония физического и психологического состояния.

Такая гармония достигается через сочетание физических и энергетических упражнений, но главное — через соблюдение моральных принципов.

Чтобы вступить в схватку с преступниками, защитить себя и победить врага, недостаточно хорошей физической подготовки и бесстрашия. Надо еще хорошо владеть всеми составными элементами системы рукопашного боя дуаньда. Это означает следующее:

1. Уметь использовать в схватке все возможные средства;
2. Направлять свои удары в уязвимые места противника;
3. Постоянно сохранять оборонительную стойку;
4. Избегать пассивного ведения боя, ибо лучшая оборона — нападение;
5. Полностью использовать потенциал удара;
6. Уметь преодолевать неблагоприятные моменты в схватке.

Уметь использовать в схватке все возможные средства, это значит, что прежде всего, следует применить оружие, если оно у вас есть, либо употребить в качестве оружия имеющиеся под рукой , предметы — палку, бутылку, камень, зонтик, поясной ремень, инструменты или что-то другое. . Ведь оружие, даже примитивное, значительно расширяет возможности самозащиты.

ДЭНСЁКАН-БУДО

Школа боевого искусства, основанная в 1988 году французом Тьерри Рьесерр-Надаль, известного также под псевдонимом Оку яма Сидзан. Он прошел курс обучения Хакко-рю дзю-дзюцу в Японии у главы школы, Окуяма Рюхо. Долгое время был официальным представителем мастера Окуяма в Европе. В конце концов у него возникло желание создать свой собственный вариант Хакко-рю. После смерти учителя в 1987 году он это желание осуществил, заручившись поддержкой его сына — Окуяма Тосио. Главное отличие школы Дэнсёкан-будо от классического Хакко-рю заключается в появлении «ката» и в участии в соревнованиях.

Дзигоро Кано

Дзигоро Кано родился 28 октября 1860 года в Микагэ.

Возвышающийся над безмятежным Осацким заливом и окаймленный величественной горной грядой Рокко, Микагэ (ныне часть города Кобэ) был в те времена одним из самых привлекательных районов Западной Японии. Этой области дарованы умеренный климат и чистая вода — два источника, обеспечивающих хорошие условия для приготовления сакэ, до сих пор входящего в ряд основных производств этого района.

По линии отца Марэсибы корни Кано уходили к самым началам истории Японии, и среди его предков было множество прославленных монахов-синтоистов, мастеров буддизма и последователей Конфуция. Его мать Садако относилась к одному из самых известных кланов изготовителей сакэ (они варили знаменитый сорт Кику-Масамунэ). Кано, вместе с двумя старшими братьями и двумя старшими сестрами, вырос в доме, который считался одним из самых больших и богатых в округе.

Хотя обстоятельства юности Кано вполне завидны, его воспитывали в строгости и суровой дисциплине. Кано сохранил нежные воспоминания о доброй и внимательной матери, но он говорит о ней как о человеке, нетерпимом к любым проявлениям недостойного поведения. Марэсиба лично занимался образованием своего младшего сына, сам обучал его основам знаний и организовал для него дополнительные уроки по китайской классической литературе и каллиграфии.

После смерти Садако в 1869 году, Марэсиба, ставший к тому времени предпринимателем и правительственным чиновником и активно поощрявший модернизацию Японии периода Мэйдзи, переехал с семьей в новую столицу, Токио. Наиболее ярким из первых впечатлений юного Кано от столицы было зрелище ронинов, с важным видом расхаживающих по улице и гордо выставляющих напоказ два своих меча (запрещение ношения мечей было издано через несколько месяцев после переселения семьи Кано в Токио).

Кано приняли в СэтацуСёдзю-ку, частное учебное заведение, которое возглавлял ученый Кэйдзю Убуката. Уникальность этой школы заключалась в том, что в ней учились не только отпрыски аристократов и самураев (прежде образование было исключительной привилегией высших классов). Среди учеников школы были также дети торговцев, ремесленников и представителей других классов; некоторые из них обучались борьбе сумо, мастерству актеров театра Ка-буки и искусству гейш.

Убуката был высококвалифицированным каллиграфом и известным ученым, и, помимо усиленной подготовки своих учеников в классической литературе Японии и Китая, он заставлял их заполнять кистью до трех блокнотов ежедневно. Вечером после занятий Убуката часто проводил с учениками личные беседы, во время одной из которых сказал Кано, что, несмотря на бесценность классического образования, современным японским студентам необходимо

Кано воспринял совет Убукаты всем своим сердцем и, после первого знакомства с английским языком в академии Сюбэй Мицукури, поступил в 1873 году в Икуэй Гид-зюку, где все курсы читались на английском или немецком языках иностранными преподавателями, а учебник математики, например, был на голландском. В общежитии этой школы способный, высокородный, а временами и сноб, Кано стал беззащитным объектом жестоких насмешек со стороны ревнивых старшеклассников. Кано, разумеется, был чрезвычайно удручен столь печальным положением и именно в этот беспокойный период впервые услышал о дзю-дзюцу, боевом искусстве, в котором небольшая физическая сила позволяла противостоять сильным атакам. Кано не удалось заняться дзю-дзюцу именно в то время, но он все же пытался укрепить свое тело, обратившись к различным видам спорта, включая появившийся в Японии совсем недавно бейсбол.

В 1874 году Кано поступил в Токийскую школу иностранных языков, где продолжил изучение английского языка. Его прежние учителя английского были голландцами и немцами, и он совершенно растерялся, столкнувшись с настоящим британским и американским произношением. Примечательна та неутомимость, с какой Кано изучал английский язык в достаточно трудных условиях. В то время редкими были обычные словари; студенты академии часто довольствовались одним экземпляром учебника на всех, а перед экзаменами «смена» Кано в очереди на учебник нередко приходилась на время с часа ночи до пяти утра. Несмотря на эти трудности, Кано в совершенстве овладел языком и большую часть своей жизни вел дневник на английском (позже Кано записывал технические детали своего учения будо также на английском — вероятно, для того чтобы держать их в секрете. Его письменный английский язык совершенно великолепен и считается в Японии одним из лучших образцов).

Окончив Школу языков, Кано поступил в Академию Кайсэй, еще одну школу, поддерживаемую правительством. В 1877 году она стала Токийским университетом, и Кано удостоился чести стать одним из самых первых выпускников этого лучшего национального учебного заведения Японии. Кано выбрал своими основными направлениями политические науки, философию и литературу (как оказалось, любимейшим его предметом стала астрономия). В то время Кано вновь столкнулся с задирами и буянами, как вне, так и на территории студенческого городка, и исполнился еще большей решимости приступить к изучению дзю-дзюцу. Однако в тот исторический период было совсем нелегко найти себе подходящего учителя.

В период Токутавы (1600— 1868) в любом районе Японии к учителям боевых искусств относились как к само собой разумеющемуся явлению, а каждый самурай, будь то мужчина или женщина, проходил интенсивную подготовку в бу-дзюцу. Однако с момента краха в 1868 году феодальной системы поддержка академий боевых искусств со стороны государства иссякла, и большинство из них закрылось. Более того, с переходом страны к западному образу жизни большая часть японцев потеряла интерес к классическим боевым искусствам.

«Времена изменились, и подобные вещи стали теперь бесполезными», — откровенно предупреждали Кано не только его отец, но и многие бывшие мастера боевых искусств. Но Кано упорствовал и наконец в 1877 году нашел хорошего учителя, Хатиносукэ Фукуду (1829—1880) из Тэнсин Синъё-рю. В этом Рю, основанном Матаэмоном Исо (скончался в 1862), занимались относительно новым стилем дзю-дзюцу, и основное внимание в нем уделялось атэми (поражению анатомически слабых точек) и технике захвата. Говорят, что Матаэмон освоил многие свои приемы в уличных схватках с бродягами, терроризировавшими местное население (к концу периода Сёгуната закон и порядок пришли к полному упадку); предположительно, он владел 124 видами различных ударов кулаком.

Пятидесятилетний Фукуда, зарабатывавший себе на жизнь хиропрактикой, занимался в небольшом додзё* с несколькими постоянными учениками. Кано от всей души предался занятиям и, даже если рядом никого не было, занимался в одиночестве и выполнял различные движения с тяжелым железным шестом, которые ему преподавал Фукуда (судя по всему, Кано одновременно изучал бо-дзюцу, сражение на палках, в додзё при Ягю Сингэн-рю). Перед занятиями Кано непременно покрывал тело сильнодействующим, но отвратительно пахнущим бальзамом собственного приготовления и потому быстро получил среди своих одноклассников прозвище «Кано Благоухающий». Каждый вечер, вернувшись хомой, он показывал старшим брагу и сестре то, чему научился в додзё ?укуды в течение дня.

Во время занятий дотошный Кано докучал Фукуде просьбами о подробнейшем объяснении

распределения веса и так далее — но учитель обычно произносил только: «Подойди», — и вновь отправлял Кано на землю, пока пытливый ученик не обрел практического понимания приема благодаря опыту «из первых рук». Главным партнером по упражнениям для Кано был могучий тяжеловес по имени Фукусима. Он постоянно побеждал Кано в рандо-ри (соревнования в вольном стиле), и Кано обратился за советом к своему другу, борцу сумо, надеясь, что приемы этой борьбы дополнят его опыт. Однако сумо не смогло помочь ему, и Кано отправился в Токийскую библиотеку, желая посмотреть, что предлагается в книгах по западной борьбе. Там он обнаружил технику, которую успешно применил против Фукусимы и впоследствии назвал ката-гурума («мельница»).

В мае 1879 года Кано и Фукусима попали в отборную группу мастеров боевых искусств, организованную для инсценированной демонстрации бывшему президенту Соединенных Штатов Гранту во время его визита в Японию. Представление было принято генералом Грантом и другими американцами весьма благосклонно и широко освещалось в прессе США. К несчастью, вскоре после этого, в возрасте пятидесяти двух лет, скончался учитель Кано, Фукуда. Кано пытался самостоятельно проводить занятия в додзё, но очень скоро понял, что ему самому еще не хватает подготовки.

Кано продолжил свою учебу в Тэнсин Синъё-рю у Масамото Исо (1818—1881), сына основателя этой школы. В то время Масамото было за шестьдесят, и он уже не участвовал в рандори, но все еще считался мастером ката, приемов, проводимых согласно определенной схеме (позже Кано рассказывал своим ученикам, что ката в исполнении Масамото были «самым прекрасным зрелищем из всех, что мне доводилось видеть»). Кроме того, тело Масамото было словно отлитое из чугуна и без ущерба выдерживало прямой удар деревянного меча.

Обучение у Масамото позволило Капо овладеть мастерством выполнения различных ката и получить значительный опыт ерандо-ри — в додзё Масамото занималось тридцать учеников и Кано ежедневно нужно было провести поединок с каждым из них. Очень часто его тренировки заканчивались лишь к одиннадцати часам вечера, и совсем нередко усталость едва позволяла ему доползти до дому. Когда же Кано добирался домой, он продолжал заново переживать все свои бои во сне и пробивал ударами рук и ног дыры в бумажных стенах своей комнаты.

По мере того как Кано становился сильнее и рос в своем мастерстве, возрастала и его уверенность в себе. На демонстрации, проводимой в Тоцука-рю при Токийском университете, Кано стремительно выпрыгнул из толпы зрителей и присоединился к рандори, поразив при этом непосредственностью своей импровизации как зрителей, так и самих участников. С другой стороны, Капо обнаружил, что чрезмерная самоуверенность может быть опасной — в додзё Масамото он провел очередной бросок слишком небрежно и был буквально пригвожден к полу новичком. Столь явный сигнал тревоги показал Кано, что нельзя недооценивать противника.

В 1881 году, после смерти Масамото, Кано вновь остался без учителя. На этот раз он отправился учиться к Цунэтоси Ийкубо (1835—1889) из Кито-рю. Родословная Кито-рю уходит к середине семнадцатого века. Хотя ведутся споры о личности основателя этой школы, традиции Кито подверглись серьезному влиянию учений школы Ягю и мастера дзэн Такуана (1573—1645), что придало им больший философский оттенок, чем традициям прагматичной Тэнсин Синъё-рю. Во времена Кано Кито-рю сосредоточивалась, в первую очередь, на нагэ-вадза, техниках броска. Как стиль, так и содержание обучения в Кито-рю существенно отличались от принципов Тэнсин Синъё-рю, и Кано был очень рад познакомиться с новым подходом к дзю-дзюцу. Хотя Ийкубо было уже за пятьдесят, он продолжал вести занятия в течение целого дня и попрежнему превосходил своих молодых учеников в рандори. Вероятно, это был самый искусный мастер боевых искусств из всех, у кого Кано доводилось учиться (в своих воспоминаниях Кано говорит: «У Мастера Фукуды я научился тому, какой должна быть работа моей жизни; у Мастера Масамото я научился тонкой природе ката; у Мастера Ийкубо я освоил множество приемов и научился важности своевременности»).

Посвящая тренировкам все вечера, Кано не менее усердно погружался днем в книги, получая в Токийском университете отличные оценки. Одним из его преподавателей был профессор Эрнст Феноллоза (1853—1908) (в то время двадцать семь из тридцати пяти профессоров Токийского университета были людьми с Запада). Хотя он был приглашен в университет в

неустанно поощрял изучение азиатских изящных искусств среди людей Запада и самих японцев. В ранний период Мэйдзи возникла опасность того, что японцы, в своей опрометчивой погоне за модернизацией и стремлении превзойти Запад, могут потерять свою собственную культуру; к примеру, в классах художественных школ кисти начали заменять перьевыми ручками. Феноллоза предостерегал от подобного бездумного заимствования западных обычаев и убеждал своих друзей и студентов (в том числе, и Кано) в том, что традиционные японские искусства представляют собой живые формы, достойные сохранения.

Еще одним из любимейших профессоров Кано был эксцентричный дзэн-буддист Тандзан Хара (1819—1931), преподававший индийскую философию. Хара искусно избегал ловушек религии — Кано разделял с ним такую позицию — и был увековечен в современной литературе по дзэн как герой следующей популярной притчи:

Два молодых монаха, Тандзан и Экидо, отправились в паломничество из одного монастыря в другой. Разыгралась буря, и эти двое подошли к перекрестку, который превратился к тому времени в бурный поток. Посреди него стояла красивая девушка. «Вам помочь?» — спросил Тандзан, и, когда девушка ответила: «Да», он подхватил ее на руки, перенес через затопленную дорогу и поставил на твердую землю по другую сторону от потока. Часа через два, когда два монаха продолжали свой путь, Экидо внезапно взорвался: «Как ты мог позволить себе такое? Ты ведь знаешь, что монахам-буддистам строго запрещено прикасаться к женщинам!» Тандзан ответил: «Что? Ты все еще несешь с собой ту девушку? Что до меня, то я давным-давно оставил ее там, на перекрестке».

Кано закончил Токийский университет в 1881 году, но остался там для дальнейшего обучения еще на год. В феврале 1882 года он перебрался в Эйсё-дзи, небольшой буддистский храм секты Дзёдо в районе Симо-тани города Токио. Там, в возрасте двадцати двух лет, он основал Кодокан, «Институт Изучения Пути».

Кано уже давно влюбился в дзю-дзюцу и верил, что его необходимо сохранить как культурную драгоценность Японии; однако он был убежден и в том, что дзю-дзюцу следует приспособить к современным условиям. Он чувствовал, что основополагающие принципы дзю-дзюцу следует систематизировать в форме Кодокан Дзю-до, дисциплины разума и тела, воспитывающей мудрость и добродетельную жизнь. Сравнивая дзю-дзюцу с Хи-найнаи, «малой колесницей» с ограниченным размахом, он уподобил Кодокан Дзю-до Махаяне, «великой колеснице», охватывающей как личность, так и общество в целом. «Если труд человеческого существа не приводит к благу общества, — говорил Кано, — жизнь этого человека тщетна». Что же касается термина дзю-до, который означает «путь мягкости», то он существовал уже несколько столетий. Некоторые старые тексты, к примеру, определяют дзю-до как «путь, который следует течению вещей», что истолковывается в Кодокан Дзю-до Кано как «наиболее эффективное использование энергии».

Кано и горстка его учеников (в первый год официально зарегистрировалось девять человек) занимались первоначально в углу главного зала храма. Вскоре, однако, суровость тренировок начала сказываться на направлении буддизма. — Прим. персе. «Мирское» направление буддизма. — Прим. персе.

зданию, он использовал в качестве додзё. Поскольку большинству учеников было сложно посещать занятия в будни, додзё был открыт по воскресеньям, с семи утра до полудня и с трех часов пополудни до семи вечера. Как учителю, Кано необходимо было постоянно быть на месте, даже в ледящий холод (склад не отапливался) и даже если не показывался ни один ученик. Через несколько месяцев он переехал в Ками Нибан-тё в районе Кодзи-ма-ти и выстроил маленький додзё на свободном месте арендованной земли. Этот додзё работал ежедневно после обеда, с двух часов дня до одиннадцати-двенадцати часов ночи. Теперь Кано мог выходить и давать урок, как только кто-нибудь из учеников приходил на тренировку. В течение первой половины 1883 года Ийкубо продолжал обучать Кано и попрежнему одерживал над ним верх. Наконец, однажды Кано уловил ключевой момент дзю-до: «Если партнер тянет, я толкаю; если он толкает, я тяну». С этого времени он смог соревноваться со своим учителем на равных. Кано приписывает этот прорыв не какому-либо мистическому переживанию (на которые часто ссылались мастера боевых искусств прошлого), но считает его результатом многих лет внимательных наблюдений и рационального подхода к этому искусству. Хотя осенью 1883 года Ийкубо даровал ему право преподавания в Кито-рю, Кано

тренерского опыта.

В 1883 году у него формально зарегистрировались всего лишь восемь учеников, а на следующий год их было десять. В 1884 году Кано удалось выстроить додзё побольше (хотя его размеров все еще хватало только на двенадцать матов) и установить регулярные дни открытых соревнований. К этому времени постепенно сформировалась классификационная система — первоначально в ней было три начальных уровня (кю) и три уровня для мастеров (дан). Дзёдзиро Томита (1865—1937) и Сиро Сайго (1866—1922) стали первыми тренерами, удостоенными ранга сёдан. Примерно в то же время Кано ввел кан-гэйко, «тренировку при холодной погоде», — тридцатидневку особых зимних тренировок с четырех до семи часов утра.

В течение этого периода режим дня ученика, живущего в Кодокане, — большинство из таких учеников Кано обеспечивал из собственного кармана — был не менее суровым, чем жизнь монаха. Ученик, живший при школе, должен был подниматься в 4:45 утра и заниматься безукоризненной уборкой своей комнаты, служебных зданий и всей территории. День был четко разделен на время изучения книг (философия, политические науки, экономика и психология) и практику дзю-до. Во время изучения книг ученик должен был надевать кимоно с хакама (специальными очень широкими штанами) и сидеть в сэйдза. Даже когда ученик не работал с книгами и не тренировался, он был занят обслуживанием гостей, приготовлением пищи или ванн. День заканчивался в 9:30 вечера.

Раз в неделю Кано и ученики встречались на чаепитии, а послеобеденное время по воскресеньям посвящалось продолжительной прогулке. Девизом академии Кано были слова: «Делай сам», поэтому каждый ученик лично отвечал за стирку и штопку своей одежды. Личное расписание Кано было точно таким же, если не считать дополнительных нагрузок; часто ему приходилось просиживать всю ночь над переводами для Министерства Образования в попытках свести концы с концами. Занявшись одновременно изучением западных видов спорта — борьбы и бокса, — Кано продолжал погружаться в исследование классических японских систем будо. Будучи лишь немногим старше своих учеников, Кано продолжал тренироваться не менее упорно, чем они. Сиро Сайго, до прихода в Кодокан изучавший тайные техники осики-ути у самурая из Айдзу, был тем самым учеником, который быстро научился противостоять броскам своего учителя. В результате Кано пришлось непрерывно оттачивать приемы Кодокана, основанные как на его практическом опыте, так и на теоретических изысканиях. Оглядываясь на те ранние дни Кодокана, легко заметить, что основное внимание в нем уделялось броскам, а из рандори постепенно исчезали самые опасные приемы.

В течение этого периода Кано много занимался дзю-до за пределами своего додзё. Тогда ему часто приходилось пользоваться лошадью, чтобы всюду успевать, однако он так никогда сносно и не освоил верховой езды. Лишь благодаря его опыту падений, получен- ному на занятиях дзю-до, он научился безопасно приземляться на ноги каждый раз, когда конь сбрасывал его.

К 1885 году число желающих обучаться у него возросло до пятидесяти четырех человек; к нему обратилось даже несколько иностранцев. Первыми его иностранными учениками стали, судя по всему, два брата Истлэйк из Соединенных Штатов (долго они не продержались, но в 1899 им на смену пришел профессор Лэдд из Принстонского университета, который провел в Кодокане десять месяцев серьезных тренировок). В 1866 году Кано вновь переехал, на сей раз в Фудзими-тё, и там ему удалось построить прекрасное здание на сорок матов — в том году к нему записались девяносто девять учеников. В додзё при Фудзими-тё ученики с уровнями дан впервые начали носить черные пояса как знак своего статуса.

В течение следующих лет представители Кодокана начали выделяться на открытых состязаниях, организуемых Национальным агенством полиции. Эти славные победы давно стали частью мифологии Кодокан Дзю-до, хотя в существующих свидетельствах можно обнаружить множество разногласий относительно того, где, когда и с какими противниками проходили встречи. Например, Сайго чествуют за его прославленную победу с помощью приема яма-араси («буря в горах»), хотя точно не известно, что именно представляла собой эта техника. Кое-кто утверждает, что яма-араси означает скорее сам стиль Сайго, «подобный

Кроме того, представляется, что правила этих состязаний были достаточно благоприятными для представителей Кодокана, поскольку большинство летальных приемов старых стилей и школ были в них запрещены (до того времени открытые состязания несли в себе смертельную угрозу; участники таких боев на всякий случай прощались со своими родными и близкими, прежде чем вступить в борьбу). Несомненным остается одно: представители Кодокана действительно прекрасно проявили себя на этих состязаниях, равно как и во многих других открытых боях. Хотя обычно представители Кодокана выступали очень хорошо, они ни в коем случае не были непобедимыми. Один из самых сильных воспитанников Кодокана, Санбо Току (1886—1945), отказывался учиться падениям, поскольку «никто никогда не сможет заставить меня упасть». Это могло быть справедливым по отношению к боям в самом Кодокане или уличным дракам (однажды Току справился с целой командой бразильских моряков), однако когда Току встретился с Дзэнму Куний (скончался в 1930) из Кадзима Син-рю, тот бросал его, «словно котенка».

Другими мастерами, не покоровшимися представителям Кодокана, были Морикити Омори (1853—1930), виртуоз сильного удара из Иотин Тоцука-рю, сражавший любого противника своим неотразимым приемом кий-дзюцу (форма гипноза в боевых искусствах), и Матаэмон Танабэ (1851—1928), изящный и исполненный достоинства человек, научившийся побеждать противника, «упражняясь в ловле угрей голыми руками и наблюдая за змеями, заглатывающими лягушек».

Многие школы старых стилей, подобные Синдо Рокуго Кай, объединялись, чтобы противостоять Кодокан Дзю-до, но такие организации просто не могли сравниться с подробно продуманной и тщательно спланированной системой Кано.

В апреле 1988 года Кано и преподобный Т. Линдсей представили статью «Дзю-дзюцу» (и, возможно, провели демонстрацию) членам Азиатского Общества Японии — исследовательской группе, состоявшей из англоговорящих иностранных дипломатов, профессоров и бизнесменов. В этой статье авторы утверждали, что, хотя и существуют свидетельства того, что некоторые японские боевые искусства формировались под влиянием китайского бокса, дзю-дзюцу имеет чистые национальные корни. Статья иллюстрировала принцип дзю на примере легенды о древнем учителе, который наблюдал, как ветви ивы прогибаются, но не ломаются под тяжестью снега. В ней приводились также истории о знаменитых мастерах дзю-дзюцу, в том числе и рассказ о Дзюсине Сэ-кигути (1597—1670). Однажды, когда Сэкигути и его господин проходили по узкому мосту, господин решил устроить проверку мастеру дзю-дзюцу и неожиданно столкнулся с краем. Сэкигути подался назад и, казалось, начал падать, но в последнюю секунду вывернулся, и ему пришлось спасти своего господина, который по инерции чуть не полетел вниз головой в воду. К 1889 году, когда Кано вновь перебрался в район Ками-Нибан-тё, у него было уже более полутора тысяч постоянных учеников и несколько отделений Кодокана в разных частях Токио. Кодокан Дзю-до Кано уверенно прокладывал свой путь к выдающемуся положению в мире боевых искусств современной Японии.

В августе 1889 года Кано оставил свой пост в Гакусюин и, по требованию Императорского хозяйственного агентства, готовился предпринять длительное путешествие по образовательным заведениям Европы. Оставив своих старших воспитанников Сайго и Томиту во главе Кодокана, в сопровождении еще одного официального лица из Императорского хозяйственного агентства он отплыл из Иокогамы 15 сентября 1889 года. Учитывая, что в те времена лишь немногие японцы пересекали океан, не удивительно, что Кано и его спутник оказались единственными японцами-пассажирами на судне.

Сделав недолгую остановку в Шанхае, они прибыли в Марсель в октябре. В течение следующего года Кано посетил Лион, Париж, Брюссель, Берлин, Вену, Копенгаген, Стокгольм, Амстердам, Гаагу, Роттердам и Лондон, а на обратном пути остановился в Каире, чтобы увидеть пирамиды. Самым сильным впечатлением Кано за время путешествия стало огромное число церквей и соборов, и тогда он впервые осознал, что религия обладала в европейском обществе всепроницающей силой. Однако после бесед с самими европейцами и наблюдений за их поведением он сделал вывод, что религия в Европе могла иметь большое влияние в прошлом, но сейчас ситуация изменилась.

Поразила Кано и бережливость европейцев, старающихся ничего не терять впустую. Такая

убеждений Кано: в дзю-до, как и в повседневной жизни, человек должен стремиться к наиболее эффективному использованию предметов и энергии. Он также заметил, что в то время как японские студенты, изучающие иностранные языки, стеснялись писать или говорить на них из боязни сделать ошибку, сами коренные жители этих стран искажали свой язык в разговоре и присылали ему письма с множеством грамматических ошибок. Разумеется, идеал заключался совсем не в этом, но это убедило Кано в том, что японским студентам не следует чрезмерно беспокоиться о своих ошибках при изучении устного или письменного иностранного языка. В целом, Кано был чрезвычайно доволен своей первой поездкой в Европу и чувствовал, что японцы и европейцы вполне могут сотрудничать на дружественной основе.

После посещения Египта в компании англичанина, француза, голландца, швейцарца и австрийца, Кано с гордостью рассказывал своим друзьям в Японии, что он один смог взобраться на вершину пирамиды и спуститься вниз без посторонней помощи и передышек. Во время долгого путешествия домой Кано беседовал с попутчиками о дзю-до и демонстрировал им его действенность. На корабле служил очень сильный русский матрос, и ради развлечения был устроен бой между ним и Кано. Матрос быстро взял Кано в крепкий захват, и мастеру дзю-до удалось на лету изобрести новый прием — «наполовину коси-нагэ, наполовину сэой-нагэ» — и одолеть своего противника броском. Больше всего толпу наблюдающих пассажиров поразило не то, что такой маленький человек смог одолеть такого огромного, но то, что Кано удерживал матроса таким образом, чтобы тот не получил повреждений, ударившись о палубу. Когда судно остановилось в Сайгоне, Кано отправился на прогулку по городу. На окраине его неожиданно окружила свора бродячих псов. Его первой мыслью была идея избить их, но, когда к нему вернулось хладнокровие, он обнаружил, что собаки тоже приутихли. Он спокойно прошел мимо них, и они не причинили ему никакого вреда. Кано вернулся в Японию в середине января 1891 года; его путешествие длилось шестнадцать месяцев. К несчастью, за это время Сайго попал в неприятности. Как уже упоминалось, в те ранние годы некоторые воспитанники Кодокана продолжали посещать соперничающие школы с целью проверки своего мастерства. Среди них был и Сайго, который, в компании приятелей из школ дзю-дзюцу, но не из Кодокана, слонялся по шумным рыночным площадям и принимал любой вызов на состязание. Однажды Сайго и его приятели столкнулись с группой борцов сумо, которую возглавлял чудовищный Арауми, «Бушующее Море». Арау-ми быстро расправился с его товарищами, и Сайго пришлось вступить в бой. Хотя Сайго был пьян от сакэ, ему все же удалось уложить Арауми на лопатки. Но когда огромный борец вонзил зубы глубоко в щеку Сайго, тот не выдержал и начал бить его кулаками. Последовала отчаянная драка между сумоистами и представителями дзю-дзюцу, кто-то вызвал полицию, и вся компания угодила в тюрьму.

Дело осложнялось тем, что в общей свалке Сайго ударил нескольких полицейских. Членам Кодокана удалось вытащить Сайго из-под ареста, но, когда Кано узнал об этом происшествии, ему не оставалось ничего иного, кроме как исключить своего лучшего ученика «за нарушение правил Кодокана». Сайго сбежал в далекий Нагасаки и бросил занятия дзю-дзюцу и дзю-до (в Нагасаки Сайго занялся кю-до, японской стрельбой из лука, и достиг в этом искусстве не меньшего совершенства, чем в дзю-дзюцу). Когда Сайго умер, Кано, в знак прощения, присвоил своему своенравному бывшему ученику посмертный ранг «Шестой Дан Кодокан Дзю-до».

В 1891 году Кано, которому исполнился тридцать один год, решил, что пришла пора обзавестись семьей, и, после поисков подходящей партии с помощью старших, женился в августе того же года на Сумако Такэдзоз. Увы, уже в следующем месяце Кано пришлось покинуть жену и принять должность директора Пятой высшей школы в отдаленном Кумамото. Как обычно, нововведения в образовании медленно доходили до провинциальных районов, поэтому Кано рассматривал свою работу в Пятой высшей школе как особое испытание.

Бюджет ее был мизерным, хозяйство скудным, а учителя — недостаточно подготовленными. Не было в ней и додзё. В отсутствие средств на его постройку, Кано и его ученики вынуждены были заниматься прямо под открытым небом. Позже, когда у школы появилась возможность построить додзё, к Кано присоединилось несколько его воспитанников из Токио и они занялись распространением Кодокан Дзю-до в Южной Японии.

Одним из новых учителей, нанятых в школу — предположительно, по личному приглашению

Хирн написал эссе о дзю-дзюцу, вошедшее в его книгу «С Востока», которая была впервые опубликована в 1894 году. В этом не очень связном сочинении мало говорится о Кано и дзю-до, но выражается очень верная мысль о том, что в общении с силами Запада японцам следует придерживаться духа дзю-до — «гибко, но твердо». В своих воспоминаниях Кано описывает очень торжественную церемонию, проводившуюся в городе; все ее участники были одеты в западном стиле: строгие сюртуки, европейские платья или военная форма, за исключением единственного человека, облаченного в японскую одежду, — Лафкадио Хирна. В 1893 году Кано вернулся в Токио и занял пост директора Первой высшей школы, а немногим позже — ту же должность в Токийском педагогическом училище. Теперь он смог воссоединиться со своей женой, и в конце года у него родился первый ребенок, девочка. У этой супружеской пары было восемь детей — пять девочек и три мальчика. На следующий год в Сима То-мидзака-тё был выстроен прекрасный додзё на сто матов, и тогда впервые была назначена небольшая оплата за обучение (в течение всей жизни Кано оплата занятий в Кодокане оставалась вполне приемлемой благодаря поддержке множества щедрых покровителей).

В том же 1884 году началась китайско-японская война. Последовавшая военная горячка сделала практику дзю-до более популярной, хотя сам Кано не делал ничего, что поощряло бы подобные настроения. В течение этого времени часто происходили случаи «продуктового бандитизма». В Кодокане появился похититель, который в течение нескольких дней таскал продукты у живущих в школе студентов. Два ученика были поставлены на страже, но, когда они набросились на бандита, облаченного в облик китайского ниндзя, он жестоко избил их, после чего усмехнулся:

«Жалкие слабаки! Неужели это лучшие из тех, кого смогли поставить на охрану?» Выслушав отчет о тревожном ночном событии, старшие воспитанники додзё пришли в замешательство. Если им необходимы четыре-пять учеников Кодокана, чтобы справиться с одним бандитом, это бросит тень на авторитет их дзю-до, потому они решили обратиться к Сакудзиро Иокояма (1862—1912) с просьбой о защите чести Кодокана. Прославившийся своим ошеломляющим тэнгу-нагэ и носивший прозвище «Демон», Иокояма однажды в течение пятидесяти пяти минут вел поединок с чемпионом по дзю-дзюцу по имени Накамура, пока начальник полиции столицы, перед которым проходило это состязание, не вмешался и не огласил ничью. Следующей ночью, как и ожидалось, бандит спустился с крыши, и завязался эпический бой. Кем бы он ни был, грабитель определенно хорошо владел китайским кулачным боем, но у Иокоямы были свои приемы. В результате ни один из них не мог похвастаться победой, но бандит никогда больше не возвращался к новой встрече с Иокоямой или кем-то из Кодокана. В 1895 году в Кодокане были официально введены гокё-но-вадза, пять групп инструкций. Каждая группа состояла из восьми показательных техник — взмахи ногами, броски и падения. В 1906 году была окончательно установлена сётю-гэйко — так сказать, «тренировка в разгар лета», жаркая противоположность холодной «зимней тренировке», которая практиковалась там уже давно.

В течение этого года Кано начал читать регулярный курс лекций по Трем Элементам дзю-до, суть которых можно выразить следующим образом.

Дзю-до как физическое образование

Цель физического образования, говорил Кано, заключается в том, чтобы сделать тело «сильным, полезным и здоровым». Далее, в процессе физического образования все мышцы тела должны развиваться симметрично. Прискорбно, по словам Кано, что большинство видов спорта обычно развивают лишь определенные группы мышц и пренебрегают другими. В результате возникает физическая неуравновешенность. Кано разработал для занимающихся дзю-до определенный набор разогревающих упражнений, развивающих все мышцы тела. Кроме того, необходимы регулярные практики как ката, так и рандори. Ката, которые нужно выполнять как право, так и левосторонними, несут в себе основы атаки и обороны. С другой стороны, рандори представляет собой тренировку в вольном стиле. В обоих случаях все движения должны выполняться согласно принципу сэйрёку дзэн-ё — «наиболее эффективное использование силы».

Рандори является основой состязания в дзю-до, спортивным элементом системы Кано. Летальные приемы в нем запрещены, и противники пытаются одержать чистую победу благодаря отточенной технике, наиболее эффективному использованию энергии и надлежащего чувства времени. Рандори представляет собой, таким образом, проверку прогресса человека в освоении этого искусства и позволяет ученику оценивать, насколько хорошо он способен действовать в сравнении с другими. Отмечая важность рандори, Кано особо подчеркивает, что соревновательность является лишь частью системы Кодокан Дзю-до, и ее значение не следует переоценивать.

Дзю-до как этическая подготовка

Обучение Кодокан Дзю-до, по мнению Кано, помогает человеку стать более бдительным, уверенным в себе, решительным и сосредоточенным. Еще более существенно то, что Кодокан Дзю-до рассматривалось как средство обучения применению другого важнейшего принципа Кано — дзита кеэи, «взаимопомощь и сотрудничество». В применении к общественной жизни, принципы Кодокан Дзю-до — прилежность, гибкость, экономичность, хорошие манеры и этичное поведение — являются огромным благом для всех.

В своих лекциях Кано, кроме того, выделил Пять Принципов дзю-до в повседневной жизни:

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.
2. Владей инициативой в любом начинании.
3. Осмысливай полностью, действуй решительно.
4. Знай, когда следует остановиться.
5. Придерживайся среднего между радостью и подавленностью, истощением и ленью, безрассудной бравадой и трусостью.

В течение трех последующих десятилетий происходило последовательное распространение Кодокан Дзю-до как на его родине, так и за ее границами. Все эти годы Кано выдерживал полную нагрузку руководителя Кодокана, директора Токийского высшего педагогического училища, члена множества правительственных консультационных комитетов и, с 1909 года, роль главного представителя Японии в Международном Олимпийском Комитете (в довершение, в 1922 году Кано был избран в Палату Пэров). Хотя он продолжал давать лекции и демонстрации по Кодокан Дзю-до, но примерно с тридцати пяти лет очень редко проводил практические занятия.

В 1902 году Кано посетил Китай с целью официального осмотра образовательных заведений. Династия Цин разваливалась, и обстановку в Китае едва ли можно было назвать идеальной. По возвращении Кано расширил академию для обучения китайских студентов, которую он основал несколькими годами ранее в надежде, что эти студенты смогут «сделать глоток свежего воздуха», а вернувшись, помогут в модернизации своей родины. Хотя это не входило в список обязательных дисциплин, некоторые китайские студенты занимались Кодокан Дзю-до во время своей учебы в Токио.

Заморские посетители стали в Кодокане привычным явлением, и в 1903 году американский промышленник Сэмюэл Хилл предложил Йосиаки Ямасите (1875—1935) обучать Кодокан Дзю-до его сына в Соединенных Штатах. Ямасита был известен в Кодокане как первый студент, попытавшийся в течение года принять участие в 10000 поединков (он лишь немного не дотянул до этого числа, успев сразиться 9617 раз). Ямасита принял предложение Хилла, но, к сожалению, тот не успел предварительно условиться об этом со своей женой, и, когда Ямасита прибыл в Соединенные Штаты, их договор был сорван из-за непреклонной позиции миссис Хилл: «Дзю-до жестоко и грубо».

Однако Хиллу удалось устроить для Ямаситы другое место учителя, а также встречу в Белом Доме с президентом Рузвельтом. После чтения книги Инадзо Нитобэ (1862—1933) «Бусидо: душа Японии» у Рузвельта возник острый интерес к японским боевым искусствам. Президент пожелал увидеть демонстрацию Кодокан Дзю-до, и в результате Ямасита, рост которого составлял пять футов четыре дюйма, а вес 150 фунтов*, встретился с американским борцом, едва ли не вдвое превышавшим его по этим показателям. Ямасита сделал несколько бросков — в конце концов уложил противника на лопатки. Рузвельт был настолько впечатлен этим, что последствием в предоставлении Ямасите должности преподавателя дзю-до в Воинской

поистине королевскую зарплату. Очаровательная жена Ямаситы, которая тоже неплохо владела дзю-до, обучала этому искусству дам из высшего света. Эта супружеская пара провела в Соединенных Штатах два плодотворных года.

Визит Дзёдзиро Томиты и Ми-цую Маэды (1880—1941) в Белый Дом в следующем, 1904 году был намного менее успешным. Президенту Рузвельту хотелось, чтобы в столице был свой учитель дзю-до, поскольку Ямасита преподавал в другом месте. Кано отрекомендовал на эту роль Томиту, своего старшего ученика. Томита был утонченным и образованным человеком и знал английский язык, но уровень его дзю-до был не таким высоким, как мастерство Сайго, Иокоямы или Ямаситы. Кроме того, за несколько лет до этого события он серьезно повредил плечо. Кано осознавал недостатки Томиты, о чем свидетельствует тот факт, что он отправил вместе с ним Маэду, который в то время считался сильнейшим из молодых учеников дзюдо в Кодокане. Очевидно, идея заключалась в том, чтобы Маэда участвовал в схватках, а Томита разъяснял теорию Кодокан Дзю-до. Этот план успешно сработал во время демонстрации в Вест-Пойнте, где Маэда сперва противостоял атакам футболиста*, а затем — боксера. Однако на приеме в Белом Доме все обернулось не так хорошо. После того, как Томита и Маэда формально представили Кодокан Дзю-до, один футболист из числа присутствующих неожиданно бросил им вызов. Обстоятельства были таковы, что бороться пришлось Томите, а не Маэде, и это закончилось плачевно: ему не удалось провести бросок, и он немедленно оказался придавленным к полу грузом тела футболиста. Президент Рузвельт дипломатично отвергнул дальнейшие состязания, предположив, что на Томиту, по всей видимости, скверно повлияло изменение климата, после чего они были приглашены на обед в Белый Дом. Вскоре после этого Томита вернулся в Японию, но Маэда, пристыженный поражением Томиты и истово жаждущий восстано-

Здесь и далее имеется в виду американский футбол. — Прим. перев. вить превосходство Кодокан Дзюдо, остался в Америке. Он уговорил нескольких японских бизнесменов рискнуть тысячей долларов в качестве ставок на состязаниях и вступил в длительную серию поединков с любыми противниками от Северной до Южной Америки. Говорят, что Маэда, рост которого составлял 5 футов 5 дюймов, а вес — 154 фунта*, участвовал в тысяче состязаний, не проиграв ни одного соревнования в стилях, сходных с дзю-до, и потерпев лишь одно-два поражения в поединках с профессиональными борцами. В Бразилии, где он остался до конца своих дней, Маэда стал известен как Конте Комте («Граф Поединка»), а его жесткая система боя, которую сейчас называют «грациозным дзю-дзюцу», используется некоторыми бойцами в современных профессиональных схватках «без запретов».

Примерно в то время, когда Маэда совершал свои бойцовские туры, тем же занимался и американец по имени Эд Сантеру (точное произношение его фамилии неизвестно). В дополнение к тому, что он был первоклассным мастером борьбы в западном стиле, Сантеру очень быстро перенял техники своих противников из направлений дзю-дзюцу и Кодокан Дзю-до (кроме вышеупомянутых представителей Кодокан Дзю-до, множество воспитанников других школ появлялось в Америке уже с 1880 года). Обогатившие опыт сражений Сантеру японские мастера боевых искусств потеряли для него элемент неожиданности, и очень скоро он начал регулярно побеждать представителей Кодокан Дзю-до или, по меньшей мере, сводить поединки с ними вничью. Говорят, что он брал приступом даже японские центры, а позже объявил себя чемпионом мира по дзю-до. Его последний документированный поединок прошел в 1924 году в Лос-Анжелесе против представителя Кодокан Дзю-до по имени Ота; три раунда этой схватки закончились ничьей.

Кано с самого начала не одобрял подобной практики свободных состязаний — именно за нарушение этого правила он исключил из школы своего любимого и многообещающего ученика Сайго — и несколько раз устанавливал запреты, в которых осуждал подобные соревнования как «противоречащие духу Кодокан Дзю-до». Никогда за все то время, пока Кано возглавлял Кодокан Дзю-до, его целью не была победа в поединке любой ценой. Уже в преклонном возрасте, после посещения одного из состязаний, чрезвычайно разочарованный Кано собрал его участников и отругал их: «Вы сражаетесь, как молодые быки, сталкивающиеся рогами; ни в одном из приемов, которые я сегодня видел, не было ни отточенности, ни изящества. Я никогда не учил никого такому Кодокан Дзю-до. Если все вы будете думать только о победе с помощью грубой силы, наступит конец Кодокан Дзю-до».

примеру, в 1929 году гордые и самоуверенные члены Клуба Дзю-до при Университете Васэда отправились в Соединенные Штаты для участия в турнире с Клубом Борьбы Вашингтонского университета. Первый тур проводился по правилам Кодокан Дзю-до, и японцы победили со счетом 10:0. Во втором туре использовались правила борьбы в западном стиле, и на этот раз со счетом 10:0 победили американцы. Правила последнего раунда определялись жребием, подброшенной монетой. Удача улыбнулась японцам, но вместо того, чтобы подтвердить ожидания легкой победы, они проиграли или свели вничью все схватки, за исключением одной. В то время как представители дзю-до из университета Васэда пребывали в замешательстве и смущении от неизвестного стиля своих противников, борцы из Вашингтонского Университета быстро научились тому, чего можно ожидать от японцев, и соответственно видоизменили свои приемы; в результате они победили японцев «на их территории».

Хотя большинство подобных состязаний проходило в Соединенных Штатах, Кодокан Дзю-до уверенно прокладывало свой путь и в Европе. Как обычно, первоначальный интерес возбуждался новостями о том, что маленькие японцы легкими ударами укладывали на землю крупных европейцев, но, как только новизна таких сообщений иссякла, начались серьезные занятия Кодокан Дзю-до. Интересно, что практика дзю-до стала очень популярной среди британских суфражисток, и уже в 1913 году там сформировалась группа владеющих дзю-до женщин, называемая «Телохранитель»; задачей группы была защита активисток движения от силового сопротивления мужчин.

Во время русско-японской войны 1904—1905 годов многие старшие воспитанники Кодокана, включая генерала Хиросэ и адмирала Асано, погибли в боях. Кано предостерегал своих соотечественников от ложной самоуверенности после неожиданных побед Японии над Китаем и Россией. Китай, отягощенный безнадежно продажным имперским двором и устаревшей армией, терпел поражение изнутри; Россия была не способна в достаточной мере снабжать отдаленный Дальний Восток войсками и боевой техникой, но, если бы война велась поближе к Москве, ее результаты могли бы быть совершенно противоположными. «Война никогда не идет на пользу, — писал Кано, — и непрерывные сражения рано или поздно приводят к поражению». В

1906 году Кодокан вновь расширяется; на сей раз он переезжает в додзё на двести семь матов в районе Симо-Томисака-тё. Примерно в то же время стандартом становится дзю-до-ги (форменная одежда дзюдо) в том виде, в каком она известна нам сегодня (прежде брюки часто были очень короткими, а куртки шились по самым разным образцам). В 1908 году японский парламент принимает закон об обязательном обучении кэн-до или дзюдо в средних школах. В 1909 году Кано избирается первым японским представителем в Международном Олимпийском Комитете. Хотя Кано был предельно добросовестным членом этого комитета и в конце концов добился проведения Олимпийских Игр 1940 года в Токио, он занимал довольно неоднозначную позицию по отношению к введению Кодокан Дзюдо в программу Олимпийских Игр. Как уже упоминалось, Кано был глубоко обеспокоен возрастанием значения спортивных побед и боялся, что олимпийское дзю-до может стать орудием национализма. Разумеется, он одобрял открытые международные турниры, но не хотел, чтобы они стали формой противостояния между различными странами и мерилом расового превосходства (дзю-до вошло в список олимпийских видов спорта лишь в 1964 году, спустя много лет после смерти Кано, и следует признать, что демонстрируемое на Олимпиадах дзю-до имело мало общего с исходными идеалами Кодокан Дзю-до).

С 1910 по 1920 годы Кано неутомимо продолжал преподавание и поездки. В возрасте шестидесяти лет он покинул пост директора Токийского высшего педагогического училища и отправился в длительное путешествие по Европе и Соединенным Штатам. Большое землетрясение в Канто в 1923 году пощадило Кодокан и не причинило ему серьезных повреждений, поэтому поездки и лекции Кано продолжались. Помимо прочего, он выступил с речью «Необходимость английского образования в современном международном обществе». В 1926 году в Кодокане было официально открыто женское отделение. Кано всегда активно призывал женщин к практике дзю-до; он часто повторял: «Если вы хотите по-настоящему понять дзю-до, наблюдайте за тренирующейся женщиной». Вероятно, самой одаренной ученицей Кано была Кэйко Фукудо (род. в 1914), внучка его первого учителя Хатиносукэ Фуку-

В 1927 году Кано довелось побывать на Окинаве, и он занялся изучением местной культуры, в том числе и каратэ. Там Кано стал свидетелем схватки мангусты и смертельно ядовитой гадюки (подобные представления до сих пор устраиваются для туристов). Как обычно, мангуста быстро расправилась со змеей, поскольку, по наблюдениям Кано, использовала дзюдо: «Она увертывалась от ударов гадюки и тут же, с совершенной своевременностью, контратаковала».

Во время его пребывания на Окинаве у Кано спросили, как практикующий дзю-до должен вести себя при столкновении с диким животным. «Самое опасное животное, с которым можно встретиться на крупных островах Японии, — медведь. Медведи становятся свирепыми, когда они зажаты в угол, но их можно отпугнуть громкими звуками или ярким огнем. В лучших традициях дзю-до удерживать медведя на расстоянии и вести себя предельно осторожно, не пытаясь сразиться с ним лицом к лицу».

В 1929 году индийский философ и Нобелевский лауреат Рабин-дранат Тагор посетил Кодокан и попросил Кано прислать учителя дзю-до для преподавания в университете, который Тагор основал в Бомбее. Дзю-до, мягкий путь, пустило корни среди индусов и до сих пор широко распространено в Индии.

Последние двадцать пять лет жизни Кано прошли в почти непрерывных путешествиях по родине и за границей. За свою жизнь он тринадцать раз пересек океан и посетил четыре континента. Несмотря на непрестанные сложные поездки, Кано никогда не жаловался на усталость; ему не нравилось слышать фразу «Оцукарэ-сама дэсита» («Вы, должно быть, устали?»), и, возвращаясь из очередного путешествия, он отмахивался от любого подобного приветствия. Кано любил жизнь. Он наслаждался хорошей кухней и приятными напитками Востока и Запада (но ненавидел курение; он мог отказаться от присутствия на банкете, на котором было разрешено курить). Полный энтузиазма каллиграф и заядлый игрок в сякухати, Кано покровительствовал традиционным японским искусствам, в частности классической музыке и танцу. Ему очень нравились серьезные беседы о внутренних и международных делах, и нередко споры в его кабинете в Кодокане затягивались далеко за полночь.

Нет ничего неожиданного в том, что при таком непоседливом образе жизни Кано скончался во время путешествия. В 1938 году Кано отправился в Каир на заседание Олимпийского Комитета, на котором обсуждалась организация Олимпийских Игр 1940 года в Токио (в конце концов, эта Олимпиада была сорвана из-за начала Второй мировой войны). Европейские представители предлагали провести Игры в августе, но Кано предложил сентябрь: «В августе в Японии очень жарко и влажно. Японцы, которые привыкли к такой удушливой жаре, получат решающее преимущество перед спортсменами других стран».

Возвращаясь в Токио на судне «Хикава-мару», Кано заболел и тихо скончался 4 мая 1938 года, в возрасте семидесяти восьми лет.

Жизнь и учение Кано лучше всего отражаются словами, которые он писал, создавая Кодокан Дзю-до: «Учение одного добродетельного человека способно повлиять на многих; то, что было хорошо усвоено одним поколением, будет передано сотням поколений».

Такэда Соаку

Такэда Соаку родился 10 октября 1858 года в провинции Айдзу. Его клан принадлежал к древнему и знатному роду Такэда. Еще совсем маленьким ребенком он начал изучать дзю-дзюцу у своего деда Такэда Соэмона, и бо-дзюцу — у своего отца, известного мастера в этом виде боевого искусства. В 12 лет он поступил в школу кэн-дзюцу Оно-Ха-Итто Рю, к мастеру Сибую Тома. Этот наставник был знаменитым мастером меча высокого класса. Очень быстро Такэда Соаку проявил необыкновенные способности в фехтовании. Достаточно сказать, что в возрасте 16 лет он выиграл поединок на синаи (бамбуковых мечах) у одного из знаменитых фехтовальщиков того времени, мастера Момоно Сюнзо (1826—1886) из школы Кёсин-Мэйдзи-рю. В 1876 году, после 6-и лет занятий, мастер Сибую вручил Такэда «мэнкё-кайдэн», документ, удостоверяющий постижение всех секретов и технических тонкостей школы и дающей право на самостоятельное

Параллельно со школой Оно-Ха-Итто Рю, Такэда 2 года занимался в школе кэн-дзюцу Дзики-Син-Кагэ-рю у 14-го великого мастера этой школы Сакикабара Кэнкичи (1829—1894), а также в школе со-дзюцу (владения копьем) Ходзоин. В том же 1876 году он получил «мэнкё-кайдэн» школы Ходзоин.

В июне все того же 1876 года умер его старший брат, и семейные обязанности заставили Такэда вернуться в родную провинцию. Там он был представлен Сайго Таномо-Чикамаса (1829—1905), прямому потомку основателя их клана и тогдашнему его главе. Этот человек слыл непревзойденным мастером меча, копья и боя голыми руками. Свою школу он называл Осикиучи-рю. То, что он преподавал нескольким избранным ученикам, являлось комплексной боевой системой. Она включала, помимо фехтования мечом и копьем, также и захваты, болевые и бросковые приемы. Около двух лет Такэда постигал технику Сайго, и весьма преуспел в этом.

В 1880 году эти два человека снова встретились, когда Сайго Таномо исполнял обязанности настоятеля в храме Синто Никко Тосёгу — главном храме их клана, а также всего рода Такэда. За шесть месяцев, проведенных вместе, мастер Сайго передал одаренному ученику все секретные знания школы («окудэн»).

С 1880 по 1898 гг. Такэда Сокаку вдоль и поперек объездил Японию, соревнуясь со всяким сколько-нибудь заметным мастером боевых искусств, который только принимал его вызов. Он не просил поблажек или особых условий при встречах с теми, кто считался сильнее него. Фактически, он уменьшал свои преимущества, используя только излюбленное оружие своего противника — то есть сражался копьем против мастера копья и мечом — против знаменитого мастера меча. Он никогда не терял уверенности в себе, а число его учеников, невзирая на частые разъезды и отсутствие постоянного тренировочного зала, превысило 30 тысяч за всю жизнь. Среди них были дворяне, члены правительства, бывшие даймё и высокопоставленные чиновники.

Такэда Сокаку был представителем последнего поколения самураев, блестящим мастером боевых искусств и талантливым учителем, опыт которого являлся результатом интенсивных занятий ценой больших жертв с юного возраста. Академические знания, полученные от инструкторов в тренировочном зале, он довел до совершенства в настоящем, не сдержанном ни правилами, ни страхом официального запрета, бою с мастерами, полагавшими себя более сильными и опытными, чем он. Эти соревнования ни в коей мере не были дружескими, смерть участников была обычным явлением. Прошедшие годы не помешали дойти до нас многим историям, показывающим характер и практические способности этого человека.

В 1910 г. в сельской местности, по которой путешествовал Такэда, объявился жестокий грабитель, который действовал настолько успешно, что люди, за исключением самых сильных, боялись путешествовать в темноте. Полиция, несмотря на все усилия, не смогла с ним покончить. Неожиданно по неизвестным причинам деятельность разбойника прекратилась. Поиски полиции позволили обнаружить труп, глубоко увязший вниз головой в грязи, на рисовом поле недалеко от дороги, по которой обычно ездил Такэда.

Деревенские жители считали, что мастер бросил негодяя с такой силой, что тот не смог выбраться из заболоченного места и задохнулся. С другой стороны, возможно, он умер от того, что у него была сломана шея. И полиция и население были очень довольны такой развязкой, и поэтому особо не расследовали действительные причины смерти.

Пятью годами спустя Такэда участвовал в столкновении с полусотней дорожных рабочих и вышел из него невредимым, нанеся большой ущерб численно превосходящим силам врага. В то время многие дорожные и строительные рабочие набирались из бывших преступников или бандитов. Они были жестокими, агрессивными, обычно не имели постоянного дома, кочуя в поисках работы и проводя свободное время в драках и пьянках. Для полиции это было настолько большой проблемой, что смерть от ран, полученных в столкновении с ними, регистрировали как вызванную естественными причинами, чтобы соблюсти формальности и избежать лишних вопросов.

Когда началась схватка, врагов было полсотни на одного — вооруженных тобигути (баграми), железными ломом и лопатами. Сначала Такэда просто бросил нескольких нападающих. Однако, когда в ход пошли ножи, он тоже вооружился сходным образом — и это стоило жизни девятерым бандитам. Этот случай прекрасно демонстрирует силу и гибкость айки-дзюцу как комплексной боевой системы. За счет способности без колебаний переходить от работы без оружия к работе с оружием, Такэда вышел победителем из такой схватки, которая на первый взгляд казалась совершенно безнадежной.

Возможности Такэда Сокаку вызывали огромное восхищение сотрудников полиции, и в течение своей жизни он был учителем многих их офицеров и рядовых. Поэтому ему сходило безнаказанно ношение стального меча (запрещенное еще в 1872 году), а также многочисленные убийства своих противников на поединках. По некоторым сведениям, за свою жизнь Такэда убил на дуэлях около 50-и человек, и это не считая всякого рода бандитов. Кстати, чины полиции вполне одобряли его расправы с преступниками, и не смея сами нарушать закон, всячески покрывали Такэда, делавшего то, о чем полицейские могли только мечтать.

Если бы Такэда жил в наше время, его, без сомнения, сочли бы эксцентричным человеком. Рассказывают даже, что он всегда носил с собой собственную чайную посуду, из которой только и считал возможным пить, и ел лишь ту пищу, что готовил он сам или его старший ученик. (В давние годы для самураев было обычным беречь свою жизнь таким способом). Похоже, что его поведение было достаточно вызывающим, что показывает, например, следующий инцидент. В 1904 г. американец Чарльз

пассажира действительно был билет первого класса, но привела его в такую ярость, что он попросил показать того, кто на него жаловался. Узнав, что это был ехавший в вагоне крупный иностранец, маленький Такэда, в котором было всего 150 см роста и 52 кг веса, схватил Пэрри двумя руками (приемом Ёнкадзё) и вытащил на открытую платформу в задней части поезда.

Неизвестно, что там произошло, но безусловно, это произвело очень сильное впечатление на м-ра Пэрри. Он сообщил в США, что Дайто-рю айки-дзюцу — это высшая система единоборства, результатом чего было приглашение от президента Рузвельта с просьбой прислать в США инструктора для демонстрации этих странных, но эффективных приемов. В ответ Такэда Сокаку направил туда Нарада Синдзо из отдела полиции Сэндай, одним из первых учеников которого в США стал Чарльз Пэрри, бывшая жертва его собственного гениального учителя.

Такэда Сокаку — это связующее звено между нашим временем и эпохой самураев. Именно он обеспечил передачу истинного айки-дзюцу через своих учеников к последующим поколениям.

Прожив полную, удачную и очевидно очень интересную жизнь, Такэда Сокаку скончался от естественной старости 25 апреля 1943 г. За два года до этого у него начался паралич, и многие тогда поверили в близость конца. Он был настолько близок к смерти, что один из его старших учеников, Уэсиба Морихэй, сменил название своей собственной школы с Айки-Будо на Айкидо; совершая это, мягко говоря, нарушение этикета, он, вероятно, считал дни своего учителя сочтенными и мог поэтому произвести замену без страха вызвать его недовольство. Однако Такэда Сокаку отчасти восстановил свою былую силу и за два месяца до смерти, несмотря на частичный паралич, на занятиях в отделе полиции города Мурора даже бросил дзюдоиста 6-го дана. В тот день, когда его не стало, он почувствовал себя плохо у станции Аомори на северной оконечности основного японского острова Хонсю и был принесен учениками в гостиницу города Ито уже мертвым. Один из наиболее выдающихся бойцов последнего поколения самураев покинул этот мир в возрасте 85-и лет, после чего задача продолжения его работы лежала на учениках.

Среди самых известных его учеников Уэсиба Морихэй (1883—1969), создатель Айки-До; Окуяма Ёсидзи-Рюхо (1906—1987), создатель Хакко-рю; Чой Ёнсол (1904—1987), создатель Хапкидо; Такэда Токимунэ (его сын, великий мастер школы Дайто-рю); Сагава Юки-ёси и Хиса Такумо.

Двое последних — единственные, кто получил «мэнкё-кайдэн» из рук самого Такэда Сокаку. После смерти учителя Сагава ряд лет возглавлял школу, но когда сын учителя вернулся домой после войны и плена, он отказался от этого поста в пользу последнего. Такэда-сын являлся 37-м по счету главой школы, считая за первого легендарного князя Минамото-но Ёсимицу (1056-1127).

В настоящее время школа возглавляется Такеда Мунемицу — 38 патриархом школы, братом покойного Такеда Токимуне.

Вот что Такеда Токимуне говорил о своём отце: «Мой отец был человеком маленького роста, но грозного вида. Он всегда носил только традиционную японскую одежду. Много лет он был единственным, кто преподавал Дайто-рю. Но своего додзё у него не было. Он ездил по всей стране и проводил в разных местах 12-дневные семинары. Его учениками являлись, в основном, полицейские, а также чиновники местных органов управления. Как он сам считал, в течение всего периода преподавания он в той или иной мере обучил около 30 тысяч человек.

У него был удивительный дар, нечто вроде шестого чувства. Мне всегда казалось, что он мог читать мысли других людей. Любую опасность он чувствовал еще до того, как происходила сама встреча с ней. При этом он отличался скрытностью и осторожностью. Например, он никогда не ел и не пил ничего, приготовленного кем-то другим, кроме него самого, меня или старшего ученика. Он никогда никому не говорил, куда уходит или уезжает, когда вернется. Входя в чей-нибудь дом, или выходя оттуда, он всегда шел позади других, чтобы никто не мог ударить его в спину. Одним словом, он всегда был готов к бою, в любом месте и в любой момент»...

Анри Пле, «отец европейского каратэ», вторит ему: «Мастер Такэда жил так, как подобает самураю, не доверяя полностью никому, кроме самого себя, не произнося ни одного лишнего слова, не заботясь о достатке, и поистине пребывая за пределами расхожих представлений о добре и зле. До конца своих дней он преподавал жесткое айки-дзюцу, отличавшееся высочайшей эффективностью. И только немногим избранным ученикам он передавал, кроме этого, круговую плавную технику».

Поэтому, когда Уэсиба Морихэй в 1942 году начал открытое преподавание этого тайного раздела, назвав его «айкидо», Такэда испытал приступ гнева. Несколько его учеников отправились даже к Уэсибе, в его деревню Ивама, чтобы убить его.

И только благодаря своему уму, выдержке и умению вести переговоры, Уэсиба смог этого избежать.

Воинское искусство, созданное во Франции в 1970 году японцем Мочидзуки Хиро, живущим в этой стране с 1955 года. Хиро изучал айки-дзюцу, дзю-дзюцу и кэн-дзюцу у своего отца, Мочидзуки Минору. Позже он практиковал каратэ Вадо-рю, Сётокан-рю, а также другие восточные и западные виды единоборств.

Он следующим образом характеризует свою систему: «Я разработал систему тренинга, основанную на волнообразных движениях. На основе ее мне удалось объединить различные формы ведения боя в единое целое. Волнообразное движение дает большую мощь.

Я против застоя в боевых искусствах. Наши предки оставили нам огромное наследие. Наша роль заключается в том, чтобы продолжать их дело, приспособив старинные методы к сегодняшней жизни. Если же сохранять созданное ими в неизменном виде, то боевые искусства превратятся в музейные экспонаты...

Раньше бу-дзюцу были оружием войны. Сегодня они нужны нам прежде всего для поддержания формы и укрепления здоровья. Ёсейкан-будо создано именно для этого».

Система Мочидзуки включает в себя технику захватов, удушений, вывихов, ударов для самозащиты, а также спортивные поединки в перчатках и футах. В поединках с оружием используются защитные доспехи и тупое оружие.

ЁСЕЙКАН-РЮ

Школа боевых искусств традиционной ориентации, созданная в Японии в 1931 году Мочидзуки Минору (родился в 1907 году).

Основатель Школы "ЕСЕЙКАН" (Yoseikan) Мочизуки Минору родился 11 апреля 1907 года. Боевыми искусствами начал заниматься еще в раннем детстве. Мочизуки изучал технику различных школ боевых искусств. Его учителями стали известные мастера, вот имена только некоторых из них: Дзигиро Кано - основатель Дзюдо Кодокан (известное ныне как дзюдо), Морихей Уесиба - основатель Айкидо, Гичин Фунакоши - основатель Сетокан Карате. Мочизуки Минору добился высоких результатов, мастерски овладев техникой школ: Дзюдо, Дайто-Рю, Айкидо, Дзюдзюцу, Карате, Иайдзюцу, Кендо, Тэнсин Седэн Катори Синто-Рю, Гёкусин-Рю дзюдзюцу, Ёари, Кито-Рю. Возможно именно Кодокан определил путь развития Мочизуки Минору как многосторонне развитого мастера воинских искусств.

В середине двадцатых двадцатого столетия, когда Мочизуки вступил в Кодокан Дзюдо, это искусство было уже популярно и распространено в Японии...

... а сорока годами раньше Дзигоро Кано (основатель Дзюдо Кодокан) должен был еще отстаивать право на жизнь, тогда только разработанной им новой техники. То время было переломным для Японии - страна открылась для Запада, впитывая все новое как губка, что не могло не отразиться на ее собственной культуре. Дзигиро, разрабатывая свою новую технику на основе Дзю-дзюцу и западных школ, избрал рациональный подход мистическому, свойственному классическим школам востока. Очень важную роль в утверждении Кодокана сыграл один из лучших учеников Кано - Сиро Сайго - приемный сын Таномото Сайго - из клана Айдзю.

До поступления в Кодокан Сиро Сайго изучал у Таномото Сайго технику "осикути" ныне известную как Дайто-рю Айки Дзюдзюцу, которая ему, возможно, помогла в дальнейшем в состязаниях, устраивавшихся в то время между школами дзю-до и дзюдзюцу.

Соревнования эти имели очень большое значение для этих школ: тогда решался вопрос их дальнейшего существования в новой Японии. Но обстоятельства сложились так, что Сайго, один из самых лучших учеников Кано, был вынужден покинуть своего учителя. И вот много лет спустя...

...в 1930 году Кано отправляет несколько своих учеников, в числе которых был Мочизуки Минору, обучиться техники фехтования в школе Катори Синто Рю и технике школы Дайто-Рю Айки Дзюдзюцу у лучшего ученика Такеда Сокаку (учитель Сокаку был тот же, что и у Сиро Сайго - Таномото Сайго) - Морихея Уесибы. Морихею Уесиба еще предстояло создать свою знаменитую технику Айкидо, а в то время он преподавал Дайто Рю.

Позже, Мочизуки Минору объединит изученные техники под единым названием своей школы Есейкан Будо (Yoseikan Budo)

Три составляющие YOSEIKAN :

YO - учеба, рост , процветание

SEI - истина

KAN - обозначает место, дом

Многие боевые искусства стали известны далеко за пределами Японии во многом благодаря Мочизуки Минору. Во время своей поездки в Европу 1951 году как представитель от Кодокан и Айкикай (Aikikai) он заложил здесь основы для развития

Сегодня филиалы школы Есейкан открыты по всему миру. Мочизуки Минору и по сей день является ее руководителем. Его додзэ располагается все на том же месте со дня своего основания (а это почти уже 70 лет) - неподалеку от горы Фудзи, изображение которой можно видеть на эмблеме школы.

ЁСИНКАН-РЮ

Это стиль айки-дзюцу, развивавшийся с 1955 года японским мастером Сиода Годзо (1915— 1994).

Сын влиятельного врача, Сиода Годзо рано проявил интерес к боевым искусствам, который сохранил на всю жизнь. В доме его отца, как это характерно для того времени, жили многочисленные ученики и ассистенты, которые учились у него и помогали по хозяйству. Для того, чтобы они не бездельничали, когда были свободны от учебы или работы, и находились в хорошей форме, доктор Сиода поощрял занятия учеников в школе дзюдо, созданной при доме.

Помимо изучения дзюдо в школе своего отца, которая называлась «Ёсинкан», Годзо проявлял интерес к кэн-до. Однако именно желание проверить свои знания по дзюдо привело его в школу Уэсиба Морихэя, учителя Дайто-Рю айки-дзюцу и бывшего ученика Такэда Сокаку. Его дзюдо оказалось настолько неэффективным по сравнению с техникой Айки-дзюцу, что 23 мая 1932 г. в возрасте 17 лет он поступил в школу, известную как Дзигоку, или дьявольская. Уэсиба Морихэй, тогда 49-летний, был в то время на вершине своих возможностей.

Сиода учился в университете Такусёку, учебном заведении, которое по сей день продолжает выпускать выдающихся мастеров боевых искусств. Он был одним из «трех лучших ребят» Такусёку, двумя другими были Накаяма Масатоси, который потом стал старшим инструктором японской ассоциации каратэ, и Кимура Масахико, много лет удерживавший титул чемпиона Японии по дзюдо. Сиода закончил университет в апреле 1941г. и в возрасте 26 лет был направлен в Китай для участия в военных действиях. Его учитель Морихэй Уэсиба тогда преподавал в школе Рикугун Нака-но Гакко — академии для армейских офицеров высшего ранга, где наряду с другими предметами изучали искусство владения мечом.

В 1946 г., когда военные действия прекратились, Сиода вернулся в Японию и вновь начал заниматься у Уэсиба Морихэя — но лишь затем, чтобы вскоре оставить его и начать развивать свое собственное направление, которое он назвал Ёсин-кан в честь додзэ своего отца. Учитель Уэсиба, которому уже было более шестидесяти лет, постепенно превращал свое боевое искусство в способ духовного развития. Сиода же, как основатель нового движения и потому известный под титулом «канте», предпочел сохранить те эффективные в единоборстве методы, которые изучал до войны. Впоследствии школа Ёсинкан всегда отличалась выносливостью и хорошей подготовкой своих представителей и эффективностью их техники. В результате она и по сей день остается предпочитаемой школой подготовки армии и полиции.

В июле 1954 г. на всеяпонском фестивале боевых искусств Сиода Годзо получил высшую награду среди сотни участвовавших групп, что сильно повысило репутацию школы Ёсинкан и помогло сформировать ее крепкую основу. Это было поворотным моментом для школы Ёсинкан, и нужно было показать, собирается ли Сиода Годзо далее следовать старому пути традиций Дайто-Рю, не отклоняясь от них, или же пойдет на какие-то компромиссы на том пути, которому он следует. Группу Уэсиба Морихэя на этом фестивале представлял Тохэй Коичи. Мастер Сиода сохранил верность «старой» школе.

Годзо Сиода часто выбирали для показательных выступлений перед лицами международного значения — такими, как японская императорская семья, принцесса Александра из Великобритании и Роберт Кеннеди из США. Кеннеди был представлен Сиода Годзо Накасонэ Ясухиро, который затем стал премьер-министром Японии. Во время своего визита в Ёсинкан Кеннеди объяснял Сиоде, насколько сильны, выносливы и хорошо подготовлены его телохранители. Он гордо утверждал, что они ничему не удивляются и ничего не боятся, и предложил Сиоде испытать их. Один из очень крепко сложенных телохранителей неожиданно схватил Сиода, в котором всего 150 см роста и около 55 кг веса, и толкнул его. Без колебаний и размышления Сиода применил технику Ёнкадзэ, легко уложив крупного охранника на пол лицом вниз.

Кеннеди это очень позабавило, и он в шутку предложил разогнать своих телохранителей и набрать себе охрану из школы Ёсинкан. Это происшествие ясно показывает, что даже против хорошо тренированных и физически превосходящих противников правильно выполненная техника будет иметь желаемый эффект.

Сиода Годзо по праву считался одним из выдающихся мастеров айкидо современности и одним из немногих, кто мог проводить обучение древним и эффективным в единоборстве методам Айки-дзю-дзюцу. Он и его школа Ёсинкан занимают видное место среди японских боевых искусств, но не так хорошо известны в остальном мире.

ЖЕЛЕЗНАЯ РУКА

В китайском ушу с давних пор существуют упражнения «железная рука», «железная стопа», «железный живот», «железная рубашка». Все они направлены на то, чтобы определенные части тела стали по своей крепости подобными металлу. Имеется в виду обретение способности выдерживать без всяких последствий самые сильные удары противника по голове, торсу, конечностям, а также самому атаковать его будто ломом или топором.

Основной принцип таких тренировок заключается в набивке различных частей тела одновременно с направлением в эти части внутренней энергии «ци». В процессе тренинга рекомендуется соблюдать следующие условия:

- концентрировать внимание на том участке тела, который подвергается набивке;
- удары наносить (либо выдерживать) **на** выдохе, с задержкой дыхания;
- напрягать мускулатуру набиваемой части тела в момент ее соприкосновения с поверхностью тренажера;
- мысленным усилием направлять на выдохе в этот участок жизненную энергию «ци»;
- начинать тренинг на мягкой поверхности, затем через несколько промежуточных этапов придти к тренировке на тренажере с твердой поверхностью (сначала гладкой, затем грубой);
- идти от легких ударов (похлопываний) к мощным.

Пример тренировки по методу «железной руки»: встаньте у деревянного столба, прижмите кончик языка к нёбу, поочередно наносите легкие удары обеими руками по столбу. В тот момент, когда рука касается столба, задерживайте дыхание. Следует поочередно касаться столба всеми точками руки от плеча до кисти, справа и слева (набивка всегда идет от центра к периферии, от головы к ногам). Повторить это упражнение за урок 100 раз.

Аналогично выглядят и остальные названные здесь упражнения. Как указывают китайские специалисты, надо добиться того, чтобы воля (И), внутренняя энергия (Ци) и физическая сила (Ли) сливались в одном порыве. Таким образом, «железная рука», «железная нога» и другие «железные» части тела — все это разновидности цигуна (см. статью Цигун боевой).

ЖУАНВИЛЬСКАЯ ШКОЛА

Военная школа физического воспитания, открытая в 1852 году в одном из пригородов Парижа.

Долгое время являлась основным центром подготовки специалистов по физическому воспитанию во Франции. Она продолжила традиции Нормальной гимнастической гражданской и военной школы полковника Ф. Аморо, претворяла в жизнь идеи Эбера и Других выдающихся педагогов.

В школе преподавались различные системы гимнастики, среди которых важное место занимали такие, как французский бокс и работа с тростью, а также фехтование, штыковой бой, борьба.

ЗВЕРИНЫЕ СТИЛИ УШУ

Это целый ряд стилей ушу, объединенных общим названием сянь-синцюань — «стили образа и формы» или «стили имитации формы». Они основаны на подражании движениям и повадкам животных. В сяньсинцюань состояние естественности, спонтанной раскрепощенности (цзыжань) достигается за счет полной самоидентификации с избранным объектом, причем не только внешней, но что самое главное, внутренней. Человек, овладевая «формой и образом» тигра, змеи, дракона, достигал естественной раскрепощенности и природной мощи животного в своем «первозданном состоянии».

Имитация движений животных известна в Китае давно. В ранних тотемных танцах предки китайцев имитировали манеру боя животного.

Например, в первых веках нашей эры при императорском дворе устраивались танцы обезьяны и журавля. В начале 2-го века

животных» (люцинси). Несколько позже знаменитый врачеватель, даос Хуа То (141—208) создал комплекс «Игра пяти животных» (уцинси), на основе движений медведя, тигра, оленя, обезьяны и птицы, утверждая, что это «может излечить каждого». Однако все эти упражнения относились скорее к системам психофизической регуляции и не представляли боевого искусства в полном смысле этого слова. Но именно они заложили основные принципы стилей сяньсинцюань.

На чем же основываются стили имитации животных? Уподобление животным требует повторения не только их внешней формы, например, переваливающейся походки медведя или забавных ужимок обезьяны, но и внутреннего состояния. В китайской традиции это объяснялось как сочетание «формы и бесформенного», соответствовавших внешнему и внутреннему в человеке. Для этого бойцы ушу имитировали даже дыхание животного, уподобляя ток энергии ци в своем теле ее циркуляции в теле животного.

Подражание животным, прочно входя в сознание занимающегося ушу, могло изменять кинематику его движений, а на последующих этапах — и манеру мышления. Поэтому человек не столько подражал природе, сколько обнаруживал в ее обитателях самого себя, предполагая в чужом движении безграничность собственных возможностей. В традиционной китайской философии не было различий между понятиями «тождество» и «подобие». За основу бралось именно подобие, т.е. человеку не обязательно было полностью походить на подражаемое животное. Достаточно было сымитировать несколько характерных признаков, например, издать крик орла, сформировать особую позицию ладони — «лапу тигра», прыгнуть, как обезьяна. В этом случае считалось, что человек набрал определенное количество признаков требуемого объекта. Такой чисто китайский подход давал возможность имитировать даже несколько животных сразу, не добиваясь полного внешнего сходства с ними. Например, мастера стиля суньбинцюань («Кулак полководца Суньцзы») учили, что необходимо иметь «драконью поясницу, орлиный глаз, змеиные ноги, а в передвижениях походить на ласточку».

Подражание «образу и форме» можно встретить в сотнях стилей ушу. Например, в стиле шаолиньцюань одним из самых мощных технических действий считался прием «яростный тигр вырывает сердце» — резкий прыжок вперед и удар «лапой тигра» снизу вверх. В стиле мицзунцюань («стиль тайного следования») есть много движений, название которых связаны с мифической птицей Феникс — «Феникс взлетает с красной горы» — одновременный удар коленом и кулаком, «Красный Феникс расправляет крылья» — одновременные блок одной рукой и удар другой.

Во время выполнения таких движений следует представлять образ данного животного. Характерно, что большинство стилей сяньсинцюань рекомендовалось изучать в «подходящем месте». Так, «стиль Змей» — в высокой траве или скалистом ущелье, «стиль Журавля» — на берегу озера. Весь этот декор из обстановки и движений был призван навевать прежде всего внутренний образ, уже не зависящий от внешней формы, а потому и называемый «бесформенным». Истинный мастер сяньсинцюань не зависел от обстановки, ему не надо было досконально воспроизводить характерные движения животного, так как его образ вошел уже в плоть и кровь. Этому соответствует сентенция основополагающего даосского трактата «Дао дэ цзин»: «Великий образ не имеет формы», поэтому учитель ушу воплощал собой некий Великий образ, независимо от того, какой конкретно стиль животного он практиковал. Это было похоже на некую драгоценную жемчужину, скрывающуюся в сердцевине бойца ушу. Один из речитативов ушу говорит об этом так: «Форма и бесформенное сочетают в себе абсолютно ложное и доподлинно истинное. Внутри формы таится игла, а в ее сердцевине — учение о сокровенном».

Каждое направление ушу включало несколько стилей группы сяньсинцюань. Как же проходило обучение этим стилям? Оно подразделялось на три основных этапа. На **первом этапе** учителя советовали ученику имитировать лишь внешний облик подражаемого объекта, что называлось «овладеть формой» (сяньсин). В «стиле Обезьяны», например, ученик, не изучая никаких боевых движений, учился срывать персик как обезьяна, подражать мартишке, дрожащей от холода, прыгающей от радости. В «стиле Когтей Орла» (инь-чжао) боец бил крыльями как птица, падал на песок, будто орел атакующий добычу. В «стиле Змеи» (шэцюань), тренируя гибкое тело бойца, учитель советовал ученику «оборачиваться вокруг камня».

Затем начинался **второй этап** обучения, на первый взгляд, прямо противоположный по своему характеру первому. Он носил название «отойти от формы» (лисин). В китайской эстетике есть выражение: «Отходя от формы достигаем схожести». Отход от формы как от некоего канона, есть закономерный процесс творчества. Но прежде чем отойти от него, надо обрести эту форму, то есть в полной мере освоить базовые упражнения. В противном случае школа подменялась выдумками занимающегося, питающего иллюзию, что он якобы практикует ушу.

Китайские мастера учили «не отходя от формы, оторваться от нее». Это парадоксальное на первый взгляд утверждение постигается лишь в процессе тренировки. Боец не должен «переигрывать», увлекаясь чисто внешней имитацией формы. Один из известных мастеров «стиля обезьяны» (хоуцюань) Ся Инпэй вспоминал, как он сначала подражал лишь повадкам и ужимкам обезьяны, затем стал замечать, что и его дух стал подобен внутреннему состоянию играющей и сражающейся обезьяны. Затем он потратил много времени на совмещение внешней формы и внутреннего образа, а потом «забыл о том и о другом».

На первом и втором этапах боец лишь учился отождествлять себя с каким-либо внешним объектом. Однако на этой фазе сяньсин-цюань оставался только танцем, точно копировавшим повадки представителей животного мира, что для боевого искусства недостаточно. Необходимо было еще овладеть сочетанием методов кулачного боя и принципов имитации животных. Это знаменовало собой переход к **третьему этапу** изучения сяньсин-цюань, называемому «утверждение в мысли», что означало понимание бойцом ушу того, что перед ним — не просто имитационный танец, но многогранное и эффективное боевое искусство. Во многих стилях «образа и формы» считалось, что если имитируемая форма не согласуется

Основой для такой работы является изучение комплексов — тао. Такие комплексы в виде ритуальных танцев существовали еще в III в., однако лишь с XIV—XV вв. они стали базой для передачи как технического арсенала ушу, так и духовной традиции. Всякое тао требовало строго определенного внутреннего состояния, отвечающего характеру движений. Особенно важно это при выполнении тао стилей синсинцюань, не случайно даже названия движений стремились навеять ученику внутренний образ: «свирепый тигр пожирает добычу», «черный дракон выходит из воды» и т.д.

ЗОЛОТОЙ ЦВЕТОК

Школа китайского ушу, существующая в Санкт-Петербурге. Ее возглавляет Иван Горбачев, который несколько лет учился в Китае у мастеров «внутреннего направления» (нэй-цзя). Он является одним из немногих отечественных специалистов, владеющих Тайцзи-цюань именно как боевой системой, а не оздоровительной гимнастикой.

Техника школы «мягкая». Она представляет синтез тайцзи-цюань, багуа-цюань и синь-и-цюань. Тактика боя основана на круговых перемещениях, с тем, чтобы силу и инерцию движений противника обращать против него же. Для атак и защит используются в основном руки, точнее ладони и пальцы. Кулаки не применяются, ноги играют второстепенную роль, считается, что их главное назначение — передвижение. В программу обучения в обязательном порядке, входят дыхательно-медитативные упражнения.

Последователи школы уделяют много внимания изучению даосской философии, китайского языка, каллиграфии и даже китайской кухни. Видимо, они полагают, что став в душе китайцами, смогут добиться подлинного мастерства как в искусстве кулачного боя, так и в «искусстве жизни».

ИАЙ-ДО

Это искусство мгновенного обнажения меча (катаны) с последующим ударом. По сравнению с кэндо (фехтованием) это более молодое искусство. Оно возникло в Японии XVII века. Согласно легенде, один самурай (Хаясидзаки Дзи-носкэ) хотел отомстить за убийство своего отца. Однако он не мог противостоять убийце в поединке, так как тот был опытнее и сильнее. Прибегнуть к услугам наемника, равно как и напасть из-за угла не позволял самурайский кодекс чести — Бусидо. После долгих раздумий молодой самурай понял, что может рассчитывать на успех только в том случае, если успеет зарубить обидчика, первым выхватив меч. После длительной тренировки он осуществил свой замысел и отомстил за смерть отца.

С течением времени техника мгновенного выхватывания клинка распространилась во всей Японии. Возникло более 400 школ иайдо. Каждая из них привносила что-то свое в технику, но в своей сути они были едины: молниеносное обнажение меча из любого, даже самого неудобного положения и один, максимум два последующих удара. Как в американских ковбойских фильмах, в живых оставался тот, кто делал это быстрее. Несмотря на кажущуюся простоту, иайдо требует не только, отличной физической подготовки, но и высочайшей степени психической концентрации и мобилизации. Именно поэтому древнее самурайское искусство продолжает жить в эпоху компьютеров и космических ракет. Умение сосредотачивать свою психику, мобилизовать все ее возможности для конкретного дела необходимо современному человеку не меньше, чем воинам прошлого.

В отличие от многих других единоборств, техника иайдо сохранилась до наших дней практически без изменений. Это связано с тем, что после того, как в Японии запретили самураям носить меч (указ 1872 г.), искусство владения им потеряло свое прикладное значение. В результате главным требованием в иайдо стало максимально точное следование канону и ритуалу, начиная от траектории движения клинка и заканчивая количеством и формой складок на одежде.

В любой школе иайдо техника разделяется на 4 элемента:

- 1) нуки — цукэ (выхватывание меча, начальный этап атаки);
- 2) кири-цуки (момент удара по врагу);
- 3) тибури (стирание крови с клинка);
- 4) ното (вложение клинка назад в ножны).

(Школа одинокого сердца)

Стиль окинавского каратэ, созданный Симабуку Тацуо (1906—1975). Этот человек изучал каратэ у таких прославленных мастеров, как Мотобу Чоки и Мияги Чодзюн, а также окинавское кобудо у Тайра Синкэн и Ябику Модэн.

Название «иссин-рю» придумал Канэси Эйко, один из учеников Симабуку. Техника этого стиля представлена в 8-и ката без оружия (Вансу, Ку-санку, Найханчи, Санчин, Сэйсан, Сэйенчин, Унсу, Чинто) и 7 ката с оружием.

Среди известных учеников Симабуку следует назвать Нагаминэ Сёсина (основателя Мацубая-си-рю), Дона Нейгла (который активно пропагандирует этот стиль в США с 1957 года), Стива Армстронга (автора нескольких книг об Иссин-рю), Арсенио Эдвинкула (бравшего уроки с 1958 по 1972 г. и придумавшего всю символику стиля). Брат основателя, Симабуку Эйдо, был одним из тренеров легендарного Джо Льюиса, 12-кратного чемпиона мира по каратэ.

Мотобу Чохэ

Мотобу происходил из семьи, известной своими мастерами боевого искусства. Семейный стиль назывался «Го-тэн-тэ», или «Мотобу-тэ» и брал начало от Мотобу Чохэ (позже свой стиль Чоки стал называть «Мотобу-Ха-Косё-рю-кэнпо-кара-тэ»). В конце XIX века патриархом Го-тэн-тэ был Мотобу Чомура, обучивший троих сыновей: Чою (умер в 1926 году), Чодзюна и Чоки. Мотобу Чою, как старший из сыновей, стал официальным преемником стиля и полноправным наследником отца. Позже он передал право на преподавание семейного искусства «чужаку» — Уэхара Сэйки-чи (родился в 1903 году), так как Чоки уехал жить в Японию. Еще позже, в 1949 году, Уэхара создал свой собственный стиль и назвал его «Мотобу-рю»!

Мотобу Чоки изучал, помимо Го-тэн-тэ, несколько стилей направления Сёрин-рю. Его учителями были Мацумура Сокон, Мацу мура Коса-ку, Итосу Ясунэн. Однако самое большое влияние на его формирование оказала «школа улицы». Наделенный огромной физической силой и агрессивный, Мотобу очень быстро стал одним из самых известных бойцов Окинавы. Стиль Мотобу Чоки отличался естественными позициями, более высокими стойками, чем в других окинавских стилях, вольной интерпретацией понятия «хикитэ» и явным стремлением к бою на ближней дистанции. Он также настаивал на необходимости атаковать и защищать центральную линию тела. В этом стиле жесткие яростные атаки сочетались с мягкими отводящими блоками и грациозными перемещениями. Впрочем, блоки иногда были такими, что ломали руки противникам. А за свои непредсказуемые движения Чоки получил прозвище «обезьяна».

Что касается практики «кумитэ», то стиль Мотобу Чоки был жестко контактным и ставил своей целью нокаут. Отсюда еще одно прозвище Чоки — «тэйдзикун» (приблизительный перевод с окинавского звучит как «убивающий кулак»). Одним из любимых приемов Мотобу был «кэйко-кэн-учи», посредством которого он ломал доску любой макивары. В этой связи любопытно привести мнение одного из его учеников, мастера На-гаминэ Сёсина: «Ни один каратист в истории Окинавы не мог сравниться с Мотобу в разрушительной силе кэйкокэн!» В практике ката Чоки отдавал предпочтение Найханчи в различных вариантах ее применения.

Итак, приехав в Осака в 1921 году, Мотобу начал пропаганду своего искусства через показательные выступления и поединки со всеми желающими. На следующий год он попросил Фунакоси приехать к нему на помощь. Дело в том, что Мотобу плохо знал японский язык, тогда как Фунакоси в совершенстве говорил, читал и писал по-японски. Фунакоси очень ловко использовал официальное приглашение Мотобу для того, чтобы выступить в Кодокане, в Токио. Содержание этого выступления походило на демонстрацию 1917 года. Поэтому Кано Дзигоро был очень удивлен 5 лет спустя, когда посетил Окинаву и увидел там совсем другое каратэ, нежели то, что показывал Фунакоси.

К 1925 году репутация Мотобу как бойца прочно установилась по всей Японии. Нелишне отметить, что ему было в это время уже 54 года! В 1926 году была издана его книга «Окинава-кэнпо-кара-тэ-дзюцу». В 1927 году он переехал в Токио, где между ним и Фунакоси возникли серьезные разногласия. В нескольких поединках, а также в различных ситуациях Мотобу убедительно доказал свое полное превосходство над Фунакоси. Эти эпизоды из жизни последнего потом всеми силами замалчивались...

Мотобу никогда не склонен был к компромиссам. Все 15-летнее пребывание в Японии он гордился своим искусством и своим происхождением. Каратэ он повсюду старался показывать в самом что ни на есть традиционном духе — как искусство жестокого рукопашного боя. Поэтому главные упреки, которые он адресовал Фунакоси, заключались в том, что тот, во-первых, стремился превратить боевое искусство в военизированную гимнастику, и, во-вторых, эту гимнастику сотворить на

японский манер, по образу и подобию дзю-до и кэн-до. Короче, он считал Фунакоси ренегатом, стыдящимся собственного происхождения, родного языка и традиций своего народа!

Когда Мотобу в 1936 году вернулся на Окинаву, Фунакоси немедленно изменил иероглифы термина «каратэ» с тех, что означали «рука континента» на другие — «пустая рука», и в своей маленькой ассоциации приступил вместе с сыном Ёситакой к последовательной ликвидации старинного кэнпо-дзюцу Окинавы.

Ученики мастера. Как в Японии, так и на Окинаве, Мотобу имел массу учеников. Назовем самых известных: Канэсима Синэй (прославленный мастер Исиминэ-рю); Канэсима Синсукэ (создатель Тодзан-рю); Кониси Ясухиро (создатель Синдо-Сидзэн-рю); Мацуяма Синсукэ (создатель Кэнпокан-рю); Митосэ Масаёси, или Джеймс (создатель Косё-Сёрэй-рю кэнпо-каратэ); Нагаминэ Сёсин (создатель Мацубаяси-рю); Накамура Сигару (создатель Окинава-кэнпо-каратэ); Оцука Хиронори (создатель Вадо-рю); Симабуку Тацуо (создатель Иссин-рю); Роберт Трайэс (первый пропагандист каратэ в США), Уэсима Сансукэ (один из создателей Кусинрю) и многие другие, не ставшие основателями собственных школ...

Среди них самыми верными последователями Мотобу явились Накамура Сигэру и Мацуяма Синсукэ. Кроме того, жизнь и взгляды на боевые искусства мастера Чоки послужили источником вдохновения для Оямы Масутацу, создателя стиля Кёкусин-рю.

Масутацу Ояма

Масутацу Ояма родился 27-ого июля 1923 года, в деревне Южной Кореи. Боевыми искусствами Ояма стал заниматься довольно поздно, с 9-ти лет. В 1938 году, в возрасте 15 лет, он уехал в Японию, и поступил в авиационное училище, чтобы стать летчиком, подобно герою его времени, первому летчику-истребителю из Кореи. Выжить в тех нелегких условиях в том возрасте, оказалось более трудным чем, он думал, тем более что корейцы обучающиеся в летных училищах Японии были на правах чужих. Несмотря на тяжелое время в своей жизни он продолжал заниматься боевыми искусствами, занимаясь дзюдо и боксом, и однажды он заметил студентов, обучающихся Окинава Каратэ (Okinawa karate). Это заинтересовало его, и он поехал в додзю (dojo) Гичин Фунакоши (Gichin Funakoshi) в Университете Такушоку (Takushoku), где он изучил то, что сегодня известно как Шотокан (Shotokan) Каратэ. Его прогресс в тренировках был таким, что к семнадцати годам он был уже вторым Даном, и к моменту поступления на службу в Японскую Имперскую Армию в 20 летнем возрасте, он был четвертым Даном. В это время он также серьезно заинтересовался дзюдо, и его прогресс в этом виде боевого искусства был не менее удивительным. К моменту завершения тренировок по дзюдо он, меньше чем за четыре года с начала тренировок, достиг четвертого Дана в дзюдо.

Становление Мастера

После поражения Японии во Второй Мировой войне, Мас Ояма впал в отчаяние и депрессию и почти забросил тренировки. К счастью для нас, Так Нэй Шу уже вошел в его жизнь. В то время мастер Так, кореец, земляк Оямы, живущий в Японии, был одним из лучших мастеров Годжу Рю (Goju Ryu). Он был известен, своей физической и духовной силой. Именно он поощрял Мас Ояму, посвятить жизнь Воинскому Пути. Он предложил, чтобы Ояма уединился от общества и в течение 3 лет занимался тренировкой духа и тела.

В 23 летнем возрасте Мас Ояма встретил Эиджи Йошикаву (Eiji Yoshikawa), автора романа “Мусаши” (Musashi), основанного на жизни и деятельности наиболее известного Самурая Японии. И роман, и автор помогли Мас Ояме глубже понять кодекс Самурая - Бушидо и его смысл. В тот год Ояма отправился на гору Минобу (Minobu) в Префектуре Чива (Chiba), где Мусаши основал свой стиль боя на мече Нито-Рю (Nito-Ryu). Ояма думал, что это будет соответствующим местом, чтобы начать суровые тренировки. Среди вещей, взятых с собой, была копия книги Йошикавы. Студент по имени Яширо (Yashiro) пошел с ним. Одиночество очень тяжело переносилось, и после 6 месяцев тренировок Яширо тайно сбежал ночью. Это тяжело сказалось на Ояме потому, что желание возвратиться в общество стало еще сильнее. Так Нэй Шу большим количеством примеров убедил Ояму продолжить тренировки, и Ояма принял решение стать сильнейшим каратистом Японии.

Вскоре, однако, человек, снабжавший Ояму средствами на проживание, информировал его, что не способен больше поддержать Ояму и вот, после четырнадцати месяцев, Ояма был вынужден закончить свое уединение. Через несколько месяцев, в 1947 году, Мас Ояма выиграл Первый национальный Японский турнир по каратэ.

года в уединении. И тогда Ояма решил полностью посвятить свою жизнь каратэ.

Так что он начал снова, в этот раз на горе Кийозуми (Kiyozumi), также в префектуре Чибэ (Chiba). Это место он выбрал для своего духовного подъема. Теперь его тренировки были фанатическими по нагрузкам — 12 часов в день, каждый день без дня перерыва, стоя под холодными струями водопадов, бросая речные камни своими руками, используя деревья как макивару (makivara), совершая сотни отжиманий в день. Каждый день также включал изучение научных трудов классиков Боевых искусств, Дзэн и философии. После восемнадцати месяцев он завершил свое уединение уверенным в себе и способным полностью себя контролировать.

В период недолгой, но плодотворной аскезы в горах Ояма жил по строго разработанному режиму, который нередко фигурирует в биографиях мастера и служит назиданием легкомысленным ученикам:

4 часа утра - подъем. Медитация с закрытыми глазами - 10 мин. Бег трусцой по горам - 2 часа.

7 часов утра - приготовление пищи.

8 часов утра - трапеза, совмещающая завтрак и обед.

9 часов утра - начало тренировок. Десять раз выполнить комплекс из пяти упражнений:

- 1) поднять 20 раз шестидесятикилограммовую штангу;
- 2) отжаться на пальцах 20 раз;
- 3) отжаться в стойке на руках 20 раз;
- 4) подтянуться на перекладине 20 раз;
- 5) нанести по 20 ударов кулаком справа и слева в макивару.

После выполнения каждого комплекса сделать дыхательные упражнения и немедленно приступить к следующему комплексу. После десятикратного выполнения указанного комплекса отдых до 11 часов.

11 часов утра - выполнение ката.

При этом ежедневно выполнять по 100 раз какую-либо одну ката. Например, в первый день Хэйан-1, во второй Хэйан-2 и т. д., пока не будут выполнены все пять комплексов Хэйан, а затем выполнять их в обратном порядке. То же самое проделать с остальными ката.

2 часа пополудни - поднятие тяжестей. Поднять шестидесятикилограммовую штангу 20 раз, затем постепенно наращивать нагрузку. Сделать 1000 отжиманий: 200 раз на двух пальцах, 200 раз на четырех пальцах, 400 раз на пяти пальцах. Перед каждым комплексом делать небольшой перерыв. Иногда для разнообразия делать 1000 отжиманий на кулаках с перерывом после 500.

3 часа пополудни - разработка приемов спарринга; упражнения с макиварой; лазание по канату; упражнения для брюшного пресса - 200 раз; разбивание камней.

5 часов пополудни - приготовление пищи. Ужин.

6 часов пополудни - медитация и отход ко сну.

В добавление к этому красноречивому документу заметим, что многие подвижники и энтузиасты кэмпо придерживались подобного распорядка дня не год и не два, а двадцать, тридцать лет или всю жизнь.

Показательные бои

Тем не менее для мастера, решившего бросить вызов крупнейшим школам, желающего внедрить новую методику обучения каратэ, одной победы на чемпионате было явно недостаточно. Человек, вполне современного склада, Ояма быстро понял, что помочь ему в таком смелом начинании сможет только шумная реклама. С присущей ему целеустремленностью он занялся подготовкой грандиозной рекламной компании, оттачивая чисто трюковые номера. В 1949 г. он поселился в лачуге возле городской бойни и провел там семь месяцев, изучая повадки животных. Он разработал новый способ убоя быков голыми руками, научившись отрубать животным рога под корень ударом "рука-меч".

В 1950 году, основатель (Sosai) Мас Ояма начал демонстрировать свою силу, борясь с быками. Всего, он боролся с 52 быками, три из которых были убиты, и 49 быкам обрубил рога ударом руки "шүто" (shuto). Нельзя говорить о том, что ему это было легко сделать. Ояма любил вспомнить о своей первой попытке, закончившейся лишь тем, что разъярил быка. В 1957 году в Мексике, в возрасте 34 лет, он был на грани смерти, когда бык рогом пропорол Ояму. Ояма сумел свалить быка и отрубить ему рог. Он был прикован к постели в течение 6 месяцев, восстанавливаясь от обычно смертельной раны. Общество защиты животных Японии выступило с протестом против боев Оямы с животными после того как Ояма объявил о намерении провести бои с тигром и медведем, хотя быки, убитые Оямой были предназначены для бойни.

В 1952 году, Ояма отправился в гастрольную поездку по Соединенным Штатам, где произвел фурор и привел в полнейшее смятение публику, демонстрируя сверхчеловеческие номера. В самом деле, как должны были

сносил горлышки пивным бутылкам, и бутылки при этом не падали, бил себя молотком по костяшкам пальцев, пробивал руками и ногами толстые доски, уложенную в пятнадцать-двадцать слоев черепицу и лежащие друг на друге три-четыре кирпича? Ояма путешествовал по Соединенным Штатам в течение года, демонстрируя свое мастерство каратэ вживую и по национальному телевидению.

В течение последующих лет, Ояма вызывал на поединок мастеров различных видов боевых искусств, в том числе и боксеров, и провел 270 поединков с различными бойцами. Большинство бойцов было побеждено одним ударом! Борьба никогда не продолжалась больше трех раундов, и очень редко продолжалась больше нескольких секунд. Его принцип борьбы был прост: он сближался с соперником и наносил удар, в результате которого соперник получал перелом. Если соперник блокировал удар, то блок был смят или разбит. Если соперник не блокировал атаку, то ребра были сломаны. Ояма стал известным как "Рука Господа" (Godhand), как живое проявление принципа японских воинов "Один удар - смерть". Это было истинной целью техники каратэ. Замысловатая техника ног и сложные приемы были вторичны (хотя применялись им весьма эффективно).

Доджо Оямы (Oyama Dojo)

В 1953 году, Мас Ояма открыл свой первый додзо (Dojo) в Медзиро (Mejiro) в городе Токио. В 1956 году, первый постоянный додзо был открыт в прежней студии балета за территорией Университета Риккио (Rikkyo), в 500 метрах от нынешнего Японского центрального Доджо (honbu dojo). К 1957 году было 700 членов, несмотря на большое количество не выдержавших тяжелых изнурительных тренировок.

Практики других стилей приезжали в додзо Мас Оямы, чтобы обучиться здесь полноконтактной борьбе. Один из первых инструкторов, Кенджи Като, говорил вновь прибывшим специалистам других стилей, чтобы соблюдалась техника других стилей, и изучались любые приемы и методы, которые "были бы хороши в реальной борьбе". Это и было то каратэ, которое развивалось Мас Оямой. Он брал методы и приемы из всех боевых искусств и не ограничивал себя одним каратэ. Члены додзо Оямы серьезно подходили к изучению боевых приемов, видя в этом прежде всего искусство ведения боя. Небольшие ограничения были введены при проведении кумитэ – удары в голову наносились открытой ладонью или костяшками кулака, обернутыми полотенцем. Захваты, броски, и удары в пах были обычным явлением. Раунды кумитэ продолжались до объявления полного поражения. Травмы были обычным явлением, и отсеб учеников был очень высок (более чем 90 %). Ученики не имели никаких снисхождений независимо от их официального должностного статуса, каждый получал то, что он заслужил.

Теперь наконец-то можно было подумать об открытии собственной школы. Ояма приступил к созданию новой школы каратэ - Киокушинкай (Общество Абсолютной истины), открыто противопоставив ее всем ранее существовавшим направлениям и стилям кэмпо.

Киокушинкай

Мировой центр школы Мас Оямы был официально открыт в июне 1964 года, и было принято название Киокушин, имеющее значение - "Окончательная истина". С тех пор, Киокушин распространился больше чем по 120 странам мира, и на настоящий момент зарегистрированных членов ИКО, более 12 миллионов, то есть это одна из самых больших организаций Боевого искусства в мире. Среди известных всем людей из мира Киокушин: Шен Коннери (Sean Connery) - Почетный первый дан (shodan), Дольф Лундгрэн третий дан (sandan) - Австралийский чемпион в тяжелом весе, Президент ЮАР Нельсон Мандела - Почетный восьмой дан (hachidan), Австралийский Премьер-министр Джон Говард - Почетный пятый дан (godan), которому черный пояс был вручен при официальном открытии Киокушин додзо в Сиднее в июне 1988 года.

Но что это - триумф нового учения? Нет, скорее оптимальная реализация всего наследия кэмпо, бессмертных заветов старых мастеров. Сам Ояма не скрывал эклектической направленности своей школы. Отказавшись от догматических установок традиционных воинских искусств и прежде всего от узкосектантского подхода, он предпринял генеральную ревизию всех видов единоборств без оружия и с оружием с целью отобрать необходимые для своей системы элементы. Все они в комплексе призваны были обеспечить требования школы: силу, стойкость, эффективность.

Ояма ввел множество новых, заимствованных и изобретенных комбинаций в тактику свободного спарринга (дзю-кумитэ), тем самым, бесспорно, пополнив арсенал каратэ, хотя в его разработках мы и не найдем стройной системы, увязанной с философскими и космогоническими моделями, какой могли похвастаться старые континентальные школы. В области философии Ояма идет в русле традиционных учений. Изучив труды Такуана, Миямото Мусаси и других мастеров прошлого, он развивает их идеи о слиянии человека со Вселенной, о преобразовании духа-разума в Пустоту посредством практики Дзэн. Стремясь преодолеть разрыв между абстрактными построениями дзэнской логики и реальностью современной жизни, он подчеркивает интравертную сущность самопознания: Ничто в Дзэн не противопоставлено существованию. Это не есть относительное Ничто. Прийти к нему можно лишь преодолев антиномии жизнь-смерть и победа-поражение. Видную роль отводит Ояма продолжительной сидячей медитации - дза-дзэн и обязательной кратковременной медитации с закрытыми глазами, предваряющей и заключающей тренировки, моку-со.

И все же главное в системе Ояма, что находит отклик в сердцах миллионов, не сухая теория, не медитация и не

Ояма разработал целый каскад головокружительных трюков, воплощающих высшие достижения каратэ на физическом уровне:

- пробивание подвешенного на двух нитках листа тонкой рисовой бумаги ударами кулака и пальцев руки;
- раскалывание подвешенной на веревке доски (или кирпича) ударами кулака, локтя, ребром ладони, ребром стопы и передней частью стопы из положения стоя на земле или в прыжке;
- раскалывание нескольких дюймовых досок в руках двух ассистентов всеми возможными ударами рук и ног, в том числе и в прыжке на высоте около двух метров;
- раскалывание плавающей в бочке с водой дюймовой доски;
- раскалывание руками, ногами и головой до двадцати слоев черепицы;
- раскалывание ударом "рука-меч" или "железный молот" трех положенных друг на друга кирпичей;
- раскалывание ударом "рука-меч" трех уложенных друг над другом с промежутками ледяных плит толщиной в три дюйма каждая;
- пробивание рукой и головой ледяной глыбы;
- раскалывание массивных булыжников основанием ребра ладони;
- отрубание горлышка стоящей бутылки;
- проникновение ударом "рука-копье" в плотно связанный пучок бамбуковых прутьев;
- пронзание ударом "рука-копье" подвешенной коровьей туши.

Все описанные действия относятся, соответственно, к категории позитивных (Ян), воплощая принцип активного нападения. Не менее важное место в демонстрационной программе Киокушинкай занимают и номера, раскрывающие удивительную способность организма к пассивному сопротивлению и относящиеся к категории негативных (Инь). Например, палка толщиной в два дюйма ломается при ударе о голову, спину, грудь, руки или ноги спокойно стоящего человека. Или такое: человек ложится спиной на утыканную гвоздями доску, на грудь ему кладут гранитный валун весом не менее 50 килограммов и разбивают валун ударом кувалды. Впечатляюще. Впрочем, еще более невероятные трюки демонстрируют индийские йоги-факиры или китайские мастера цигун.

Силовые номера в Киокушинкай сочетаются со всевозможными пробами на быстроту, четкость и точность. Здесь следует упомянуть гашение свечи на расстоянии различными ударами рук и ног, разрубание ребром ладони спичечного коробка из тонкой фанеры, выдергивание бумажного листа из-под пачки сигарет, стакана или стоящей сигареты, стряхивание пепла с зажженной сигареты в зубах партнера ударом ноги и тому подобные фокусы, рассчитанные на зрелищный эффект.

Однако Ояма привлекал сторонников не только цирковыми представлениями. Он лично тренировал спортсменов из многих стран, путешествовал по всему миру с лекциями и показательными выступлениями. Его перу принадлежит немало книг, брошюр, технических пособий и разработок. По его заказу снято множество рекламных фильмов - документальных и художественных. Но что особенно важно - его питомцы побеждают на чемпионатах. И не случайно его школа Киокушинкай не входит во Всеяпонскую федерацию каратэ, противопоставив ей свою Всемирную федерацию. Ояма шел своим путем.

КАДЗЮКЭНБО-КЭНПО

стал учеником Уильяма Квай-Сун Чжоу (1914—1987), открывшего в 1946 году школу кэнпо-каратэ в Гонолулу. Параллельно А. Эмперадо изучал окинавское кэнпо, существовавшее на Гавайях уже более полувека.

В 1949 году он объединил вокруг себя четырех экспертов: Питера Чу (тансудо и английский бокс), Джо Холека (дзюдо), Франка Орденеца (дзюдзюцу) и Кларенса Чанга (ушу). Все вместе они попытались создать универсальную боевую систему, самую полную и эффективную из всех известных им, подлинное «искусство уличного боя». Название этой системы получилось следующим образом: «Ка» от каратэ, «Дзю» от дзю-до и дзю-дзюцу, «Кэн» от кэнпо, «Бо» от бокса: Кадзюкэнбо.

С 1958 года один из учеников А. Эмперадо, Джон Леонинг, начал преподавать кадзюкэнбо в США, в штате Калифорния. В 1986 году сам основатель стиля, 60-летний А. Эмперадо, создал там же Эмперадо Кадзюкэнбо Ассоциацию (ЭКА). Членов этой организации в американской прессе шутливо называют «черными баранами» из-за того, что они носят униформу черного цвета, практикуют тяжелые тренировки и отличаются упрямством и суровостью настоящих уличных бойцов.

Кроме ЭКА, существует и Международная ассоциация кадзюкэнбо (МАК), которую возглавляет Тони Рамос, имеющий 10-й дан в этом стиле.

КАЛИ

Филиппинское искусство боя с одним или двумя клинками в руках. Среди традиционных видов клинкового оружия наиболее популярны так называемые «ножи-бабочки» (балисонг). Рукоять такого ножа состоит из двух половинок, скрывающих в сложенном виде (словно крылья бабочки) лезвие, утопленное в пазах между ними;

Балисонг часто употребляется попарно. В этом варианте техника работы с ним (как с палками) аналогична технике «табак малиит». Имеются в виду две короткие палки (типа явары), выступающие на несколько сантиметров с обеих сторон сжатых кулаков. Приемы использования «табак малиит» сводятся либо к ударам на выпадах, либо к болевым захватам рук противника с ударами по нему ногами, либо к поражению суставов.

Применяются в кали также малайский крис (длинный кинжал с волнистым лезвием) и короткий трезубец «тъябанг», аналог окинавского «сай».

Техника и тактика кали во многих отношениях подобны арнису де ману.

КАЛЯРИ-ППАЯТТ

Это одно из древнейших боевых искусств мира. Оно сохранилось до наших дней в ряде деревень и городов штата Керала, на юго-западе Индии. На языке малаяли (языке дравидов, темнокожих коренных жителей субконтинента, обитавших здесь еще до прихода ариев) каляри значит «священное место», слово же ппаятт (или «ппаятту») переводится как «бой», «боевые приемы». Таким образом, это название означает что-то вроде «боя на священном месте», что связано с интересной особенностью тренировок: их никогда не проводят на открытой площадке.

Обычно сначала размечают прямоугольник 12 на 6 метров. Затем углубляются в землю на 2 метра. Сверху настилают на решетку из прутьев пальмовые листья. Или же обкладывают стены котлована камнем. Тем самым решаются сразу две задачи: не так жарко, как на открытом месте (тропики!), и есть укрытие от посторонних взглядов.

С одной стороны делаются ступеньки входа, в дальнем углу устраивается алтарь богини войны и отваги Махакали. Там горит масляная лампада, стоят цветы, находятся изображения богини. На стенах — портреты прежних учителей школы. Возле алтаря сложено оружие.

Спустившись в этот зал-котлован (входить туда надо всегда только с правой ноги), ученик должен коснуться рукой пола и поднести ее ко лбу (взять прах), затем поклониться алтарю, а потом встать на колени перед учителем и прикоснуться лбом к его ступне. Когда все собираются вместе, начинается тренировка. В ней четко выделяются 4 раздела.

Первый называется «метхотхари». Это комплекс общефизической подготовки. Он включает в себя различные шаги, прыжки, приседания, отжимания, махи руками и ногами, повороты, наклоны, вращения в сочетании с определенной техникой дыхания. Ритм упражнений задает учитель (гурукал), напевая мелодию в индийском стиле бесконечной импровизации. Метхотхари занимает много времени и дает большую нагрузку.

Второй этап — «колтхари», упражнения с оружием. Сначала с «отта», деревянной толстой палкой в форме бивня слона. Потом с бамбуковой тростью (кеттукари), с «мади» — своего рода кинжалом из двух рогов антилопы, соединенных торцами (это двуконечное оружие держат рукой посередине), с «черувати» (короткой палкой), с саблей и маленьким круглым щитом, с гибким обоюдоострым мечом-плетью «уруми» и другими видами старинного вооружения.

Третий раздел называется «ангатхари». Это упражнения без оружия, к ним переходят только после того, как научились

поражение которых влечет смерть, и еще 96 точек, воздействие на которые вызывает либо сильную боль, либо временный паралич. Во-вторых, приемы боя голыми руками и ногами основаны на подражании животным: змее, льву, пантере, медведю, тигру, слону и другим. Существуют 8 (или 12) традиционных способов нападения и защиты, объединенных в определенные комплексы типа «звериных ката».

Четвертый раздел «верамкхари» — означает учебные поединки. Они бывают трех типов: безоружного против вооруженного; двух одинаково вооруженных противников; противников с разным оружием (например, у одного длинный меч (пулиянкам) и щит, а у другого — только один гибкий меч (уруми).

В каляри-ппаятт различают 2 основных стиля — Юга (более древний) и Севера. В северном стиле много прыжков, ударов ногами по верхнему уровню (в том числе в прыжках), длинных выпадов. Стойки здесь закрытые, руки и ноги в ударах и блоках никогда до конца не распрямляются, основная ударная форма рук — кулак.

Южный стиль предпочитает удары и блоки открытой рукой, высокие удары ногами и прыжки встречаются редко, круговые движения преобладают над прямолинейными. В целом, стиль Юга более жесткий, чем северный, он сохранил первозданный облик чисто боевой техники, тогда как на Севере каляри-ппаятт в большей мере стал искусством военного танца. В этом смысле можно провести параллель между местным фольклорно-танцевальным театром «катхакали» и «пекинской оперой». Там и там практикуют, по существу, сценическое, а не реальное искусство боя.

Наиболее древний трактат «каляри-ппаятт». был записан на пальмовых Листьях около двух с половиной тысяч лет назад. Он называется «Асата вадиву». Кроме того, здесь имеется книга о нервных центрах и жизненно важных точках тела (тоже записанная на пальмовых листьях 2. тысячи лет назад) — «Марама-сутра». Учителя каляри-ппаятт все, как один, являются специалистами в области традиционной индийской медицины. Они умеют лечить ушибы и переломы, вывихи и растяжения, останавливать кровотечение и снимать боль, вправлять кости и вообще устранять последствия любых травм. Для этого они используют массаж, различные мази и снадобья, хиропрактику, внушение и магические обряды. Воинская магия вообще играет важную роль в этом древнем искусстве, но о ее сути мало что известно.

Каляри-ппаятт намного старше самых старых школ китайского ушу, не говоря уже о корейских и японских школах. В этом главная ценность экзотического реликта давно ушедших времен.

КАПОЭЙРА

Оригинальное боевое искусство, созданное в XVII-XVIII веках чернокожими рабами, вывезенными из Африки для подневольного труда на плантациях сахарного тростника и кофе в Бразилии.

«Невольничье» происхождение наложило свой отпечаток на технику. Капоэйристы принимают очень низкую стойку, основанную не на продольном, а на поперечном шпагате — ноги широко расставлены, руки почти касаются земли. Бойцы перемещаются «лягушачьими» прыжками, держась друг от друга довольно далеко. Используя руки для опоры, наносят удар или делают подсечку ногой (чаще обеими). Становятся понятными и кажущаяся незащищенность головы при «четвероногой» стойке, и дальняя дистанция поединка:

близко все равно не подойти, так как выпад очень длинный — во все тело плюс длина рук. Внезапно упав на связанные (безразлично — спереди или за спиной) руки и провернувшись вокруг них, словно волчок вокруг оси, схваченный раб мог за секунду буквально скосить нескольких охранников. Потом вскочить, нанести им ряд добивающих ударов, чтобы не дать подняться. Если позволяли пути — вырвать оружие. Но чаще — просто бежать, скрыться в джунглях... (Нынешняя спортивная капоэйра теперь практикует и обмен ударами в стойке, без падения. Но это уже сказывается влияние каратэ). Бой чаще всего происходит под сопровождение музыкального инструмента. Во всяком случае, это касается «публичных» боев, неотъемлемого элемента любого бразильского карнавала. Такие поединки происходят почти бесконтактно, удары скорее эффектны, чем эффективны, явно рассчитаны на публику. Но с точки зрения чистоты выполняемых движений, карнавальная поединки демонстрируют потенциальные возможности капоэйры лучше, чем поединки спортивные и боевые. К примеру, на них капоэйристам гораздо чаще, чем в бою, удается проводить серию «вращательных» приемов, или так называемый «бедуинский прыжок» (косой проворот тела и ног в воздухе без опоры на руки — почти сальто), являющиеся неотъемлемой частью искусства капоэйры, но в реальной, схватке применяемые редко.

Вообще, карнавальная капоэйра знает, по сути дела, лишь две зоны атаки: в самом нижнем уровне (различные подсечки, зацепы и подбивы ног противника) — и в самом верхнем (удары ногами в голову). С точки зрения боевой капоэйры — это тоже наиболее желательные варианты нападения. Однако в контактной поединке все-таки достаточно часто наносятся и удары по корпусу; к тому же там удары более прямолинейны, чем удары «карнавальные» (которые всегда вращательны). Защита в «публичных» поединках осуществляется лишь за счёт поворотов и уклонов, основанных на все том же вращении. Но во время бескомпромиссной спортивно-боевой схватки нередко можно наблюдать и блоки — правда, не жесткие, а скорее отводящие удар противника за счет опять-таки вращательного движения.

Танцевальные элементы — не нововведение, а исходная особенность капоэйры. Мастера утверждают, что раньше тренировки маскировались под танцы, чтобы не привлекать внимание рабовладельцев: пусть, мол, «рабочая скотина» развлекается, лишь бы не бунтовала.

Разумеется, такой вид единоборства как капоэйра требует умения отскакивать, падать, перекатываться, уходя от атаки, а потом мгновенно выпрыгивать из лежачего положения. Также в капоэйре хорошо разработаны ложные выпады, отвлекающие, обманные движения.

Удар в капоэйре наносится, в основном, пяткой, реже — другой частью стопы (например, сводом или подпальцевой зоной). Надо сказать, что удар не такой концентрированный, он более «размазан», чем в восточных единоборствах. Следовательно, обладает меньшей пробивной силой. Кроме того следует отметить слабо разработанную технику рук: в классической капоэйре, как уже сказано, руки предназначаются для упора, но в реальном бою (особенно после отмены рабства) это ведь удается далеко не всегда... Отсутствует работа «по точкам» — и сами точки (кроме очевидных, вроде солнечного сплетения) малоизвестны.

Техника нанесения ударов ногами, опираясь на руки, называется бананейра — «сажание бананов». А отвлекающие маневры — «пританцовывание» в низкой стойке — именуется «джинга» — так же, как известный танец. В качестве вспомогательного оружия капоэйрист мог использовать копье, палку или мачете, приклад выхваченного в схватке ружья... Но есть и оружие, разработанное специально для капоэйры.

Это — короткий нож с вогнутым лезвием (точнее, одно лезвие .без рукоятки). Капоэйристы вступали в схватку, зажав такие ножи между пальцами каждой ступни. Но в схватку не с белыми рабовладельцами, а друг с другом. Ведь капоэйра по происхождению — дикарское единоборство, она не опиралась (как это было на Востоке) на глубокую философию, медицину или развитую теологию. Психологическая подготовка капоэйриста вплоть до последних десятилетий имела совершенно иные корни. Кровавый бой, когда противники, не пытаясь ни убить, ни уклониться, полосовали друг друга ножами по мышцам груди и плеч, являлся частью, религиозного экстаза. Ныне такие бои ушли в прошлое, но ушли сравнительно недавно. Еще живы старики-капо-эйристы, наблюдавшие эти поединки в молодые годы, а то и участвовавшие в них. Впрочем, кто знает, что происходит в наши дни в затерявшихся под сенью бразильских джунглей глухих деревушках... Тем более, что изначальная капоэйра очень похожа на ритуальные единоборства тайных союзов, близких к организациям воинов-зверей эпохи военной демократии.

Как спорт, капоэйра стала оформляться в 30-е годы XX века. С 1932 года мастер Бимба начал преподавать ее в Региональном центре физической культуры в Салвадоре. В 1937 году она была официально признана Национальной конфедерацией бразильского спорта. Разумеется, в отличие от карнавального варианта, в спортивной капоэйре поединки проводятся с ощутимым контактом. Тем не менее, травм там не больше, чем в боксе, хотя и не меньше.

Кроме карнавального и спортивного, существует еще боевой раздел. Там изучается противостояние «один против нескольких», «безоружный против вооруженного», а главное (специфика жанра!) — «связанный против свободного». В последнем варианте капоэйра достигает высот, сравнимых с лучшими результатами Востока. Но все-таки это — «силовое» единоборство, а значит и возраст ограничен, и пол...

Раньше в капоэйре существовал «расовый барьер». Сейчас он снят, но лидируют по-прежнему темнокожие спортсмены. Не то традиции сказываются, не то потенциал негритянских атлетов (а он высок и общеизвестен). На сегодняшний день не было ни единого случая, чтобы белый капоэйрист завоевал чемпионский титул.

Капоэйра, в определенном смысле, уникальное явление. Достаточно сказать лишь одно: это, по-видимому, единственное боевое искусство, которое сумело достичь достаточно высокого уровня исключительно на основе собственных источников. Все единоборства Евразии так или иначе прошли этап обмена опытом, взаимного обогащения. Капоэйра же с самого начала оказалась в жесткой изоляции. По вполне понятным причинам раб ничему не мог научиться у белых хозяев (к тому же последние если чем и владели, то европейским боксом и фехтованием, а у капоэйры совсем другая база). С индейцами черные рабы тоже практически не общались.

Предки капоэйры и в Африке не отыскиваются. Большинство рабов попадало в Бразилию из португальских колоний: Мозамбика и Анголы. Один из двух основных стилей современной ка-поэйры даже именуется «ангольским», но это современное название: черные рабы свою прародину так не называли, да и вообще она не существовала тогда как единая страна (второй большой стиль называется «региональным»).

КАРАТЭ

Этот японский термин состоит из двух слов: «кара» (пустой) и «тэ» (рука). Вместе они образуют словосочетание «пустая рука». Имеется в виду искусство ведения рукопашного боя, основанное преимущественно на ударах руками и ногами. Толкование значения "пустая рука" имеет не только дословный смысл, но и характер философии Буддизма - " истолковать (показать) себя пустым ". Мастер каратэ как боевого искусства - Фунакоси Гичин - избрал именно этот характер значения каратэ. Он писал: "Как зеркальная поверхность отражает любую точку перед собой, и тихая долина перестает существовать даже от малейшего звука, так и занимающийся каратэ должен изгнать из своего ума начисто эгоизм и злобу, и добиться взаимодействия всех сил, действуя в направлении последних. Это и является смыслом Каратэ". Кара -

Однако значение слова карате не всегда употреблялось в этом значении.

Значение иероглифа Тэ оставалось всегда неизменным, он обозначал руку. Значение же иероглифа кара, до придания ему смысла «пустой» Фунакоси Гичином, обозначало «континент», то есть «Китай», «страна на материке».

История современного каратэ тесно связана с островом Окинава, наиболее крупном из островов архипелага Рюкю. Это длинная и сложная история, полная противоречий и неясностей. Чего стоят одни названия боевого искусства окинавцев: «тэ», «окинава-тэ», «то-тэ», «кара-тэ», «кэнпо», «кэнпо-дзюцу», «кэнпо-каратэ», «каратэ-дзюцу», «каратэ-до» и т.д. Поскольку каратэ явилось творением не одного человека, а многих поколений учителей и учеников, существующее в нем разнообразие школ и стилей не случайно.

Существует более семидесяти различных японских систем каратэ-до; немногим более тридцати систем предпочитают именовать себя каратэ-дзюцу. Но во всех этих системах в той или иной мере сказывается влияние того, что изначально представляло собой вид единоборства простолюдинов Окинавы. Особые японские пристрастия повлияли на исходные окинавские формы и создали характерно японский вид каратэ-до, предназначенный в первую очередь для изучения и применения безоружных методов рукопашного спарринг-боя. Правильно понятое японское каратэ-до представляет собой сбалансированную систему духовной дисциплины, физического воспитания, самообороны и спортивного состязания.

Культурный обмен между Японией и островами Рюкю существовал с незапамятных времен. Острова Рюкю ничего не могли предложить внешнему миру. Китайцам удалось в XI веке нашей эры изобрести порох, а позднее, начиная с XII века, им понадобилась в больших количествах сера в их войне против монголов. В это время Окинава и Китай вступили в широкомасштабные торговые либо ленные отношения.

Произошедшее в XVII веке подчинение Окинавы Японии дало возможность японцам частично ознакомиться с боевыми единоборствами Окинавы и Китая. Но, как мы видим, лишь в эпоху Мэйдзи замечен интерес японского правительства к окинавским воинским искусствам. Один наблюдательный военный врач-японец отметил, что некоторые окинавские призывники имеют необычайно пропорционально сложенное тело и обладают отменными физическими качествами; последующее изучение показало, что подобное физическое сложение достигнуто благодаря занятиям тем, что сами окинавцы именовали тэ, т.е. "рука". Тэ представляло собой вид рукопашного боя, куда входили как безоружная, так и вооруженная схватка. Оно развивалось под сильным влиянием китайских ушу, завезенных на Окинаву китайскими монахами, торговцами и купцами. Окинавское тэ развивалось как вид борьбы простолюдинов.

Японские официальные власти на Окинаве согласились включить тэ в систему физического воспитания окинавских школ в 1902 году, поскольку это служило военной цели подготовки будущих призывников. Тэ, приспособленное к задачам и общим целям физического воспитания, в итоге стало известно под именем каратэ-дзюцу, иероглифы которого означали "китайское рукопашное искусство".

Не найдено никаких исторических свидетельств того, что окинавское тэ или каратэ-дзюцу систематически преподавалось в Японии до эпохи Тайсё, хотя и представляется возможным, что те, кому приходилось пересекать острова архипелага Рюкю, отправляясь с самого южного острова Японии, Кюсю, были слышаны об этих единоборствах. Император Хирохито, путешествуя по Окинаве в 1912 году, еще будучи наследным принцем, стал свидетелем представления по каратэ-дзюцу и был столь приятно удивлен, что включил данный момент в свой официальный отчет японскому правительству. Проявленная властями заинтересованность окинавскими видами боевых единоборств побудила Министерство образования пригласить специалиста из Окинавы в Японию. Для поездки в Японию выбор пал на Фунакоши (Томинакоши) Гитина (1869-1957) из Сюри, учителя японского языка начальной школы, поскольку он был самым образованным среди представителей окинавского единоборства тэ, хотя существовали на острове и более умелые коренные борцы. Фунакоши выступил в киотском Буткудэн в 1917 году, где познакомил официальные японские власти и членов Буткудэн с окинава-тэ и каратэ-дзюцу. Но лишь во время своего второго визита в 1922 году он дал первые публичные показательные выступления по каратэ-дзюцу в Японии.

Чтобы как можно больше заинтересовать японскую публику каратэ-дзюцу, Фунакоши сознательно устраивал свои выступления перед образованными слоями общества. Как словом, так и делом он впечатляюще представил физические и духовные качества каратэ-дзюцу аудитории, преимущественно состоящей из артистов и адвокатов, поскольку полагал, что люди, сама профессия которых наделяет их живым умом, обычно обладают неповоротливым телом. Он упирал на то, что занятия каратэ-дзюцу укрепляют даже самое слабое тело и что человек невзрачного сложения, вроде него, может стать довольно крепким благодаря таким занятиям. Фунакоши приглашал из публики добровольцев испытать его прочность на удары и испытать его устойчивость; никому не удавалось сдвинуть его с места или опрокинуть на землю. Столь достойное поведение произвело существенное впечатление на всех тех, кто видел его выступления, и спустя короткий промежуток времени его учение нашло немалое число сторонников. Фунакоши также давал выступления по каратэ-дзюцу у Кано Дзигоро в его Кодокане и в университетах, где стремительные представления его мастерства глубоко запали в душу и преподавателей, и студентов.

Метод ознакомления Японии с каратэ-дзюцу, выбранный Фунакоши, лишь в малой части дал представление японской публике об окинавском искусстве, в той части, которая виделась Фунакоши наиболее подходящей для его целей и более всего сулящей поддержку со стороны образованной аудитории. Его популярность как наставника быстро росла, а с ней росло желание общественности узнать как можно больше об этом эффективном способе ведения рукопашного боя. В 1924 году токийский университет Кэйо Гидзюку позаимствовал каратэ-дзюцу для целей физического воспитания; токийские

последовали этому примеру. Огромная популярность каратэ-дзюцу среди студенчества дала этому виду единоборства больше сторонников в самой Японии, чем на Окинаве.

Фунакоши остался в Токио, занявшись разработкой нового стиля каратэ-дзюцу, основанного на механике движений тэ из Сюри, которому его обучал Адзато Анко. Мабуни Кэнва, бывший соученик Фунакоши, когда они оба изучали окинава-тэ под руководством Итосу Ясутсунэ, прибыл в 1928 году в Японию, пытаясь создать свой собственный стиль каратэ-зюцу. Итосу был представителем единоборства сюри-тэ, создателем которого являлся Мацумура Мунэхидэ; последний был также учителем Адзато. Несмотря на их общие корни, стиль каратэ-дзюцу Фунакоши значительно отличался от стиля Мабуни, особенно в связи с тем, что Мабуни занимался под руководством Хигаонны Канрё (1888-1951), мастера тэ из Наха. В дальнейшем Фунакоши и Мабуни пошли каждый своим путем, став наставниками существенно различных стилей.

Хотя Фунакоши тяготел к стилю сюри-тэ, он внес в него ряд изменений. Его сын Ёситака пошел по стопам отца; он предложил радикально новые идеи, которые заложили основы оригинального японского стиля каратэ-дзюцу. Мабуни же разработал свой стиль, который вначале носил название Ханко ("полупривязанность"). Позже он предпочел назвать данный стиль Сито, где оба слога являются китайским прочтением иероглифов, входящих в фамилию его прежних учителей, "си" для "ито" учителя Итосу, и "то" для "хига" учителя Хигаонны. В отсутствие на Окинаве Фунакоши и Мабуни ведущим представителем стиля каратэ-дзюцу стал Мияги Гогюн (Тёдзюн), один из первых учеников Хигаонны. Мияги назвал свой стиль Годзю, позаимствовав китайские иероглифы "гу" и "жоу", означающие соответственно "твёрдость" и "мягкость". Мияги остановил свой выбор на таком названии собственного стиля потому, что его технические приемы строились на балансе отражающих и уклоняющихся действий.

Во время своего пребывания в Японии Фунакоши воспитал целую плеяду учеников, каждый из которых сыграл важную роль в развитии современного японского вида каратэ-до, выражающего индивидуальные стили каждого из них. Наиболее выдающимися его учениками в Японии были Такаги Масатомо, Накаяма Масатоши, Ито Кэнъити, Оцука Хидэнори и Кониси Ясухиро. Более того, Ямада Тацую сыграл первостепенную роль в развитии японского стиля кэмпо. Ученики Мабуни также оказали существенное влияние на развитие японского каратэ-до, но в их идеях чувствовалось сильное влияние окинавской техники, в отличие от идей учеников Фунакоши. Одним из таких наиболее выдающихся учеников был Кокуба Косэй. После учебы у Мабуни Кокуба пошел к Мотобу Тёки, специалисту по сюри-тэ, учившемуся у Мабуни, Итосу и Адзато; некоторое время Кокуба занимался также и у Фунакоши. Идеи обоих, и Мабуни, и Мияги, также повлияли на развитие японского кэмпо; но именно более поздний японский ученик Мияги, Ямагучи Гогэн, может похвастаться тем, что он создал типично японский стиль каратэ-до, стиль Годзю.

Бурный расцвет японского каратэ-до, однако, нельзя связывать с идеями одного человека или влиянием единственной секции. Многие опытные бойцы оказали воздействие на формирование японского каратэ-до и способствовали его росту. С традиционной же точки зрения "крестным отцом" японского каратэ-до следовало бы считать Фунакоши, учитывая то, в какой мере он был ответственен за введение различных важных новшеств в окинавское каратэ-дзюцу, что сделало его более привлекательным для японцев. В 1933 году Фунакоши изменил смысл слова "кара", которое вначале записывалось иероглифом, означающим "Китай", взяв другой иероглиф, читаемый также "кара". Фунакоши тем самым изменил смысл слова, которое стало означать "незанятый" или "пустой". Поэтому у Фунакоши каратэ-дзюцу стало переводиться как "искусство пустой руки". Двумя годами позже Фунакоши предпочел вместо "дзюцу" слово "до". Так что каратэ-до родилось в Японии и буквально означает "путь пустой руки". Изменения Фунакоши возмутили многих бойцов на Окинаве, которые посчитали их надругательством над традицией. Но к 1938 году почти все они уже привыкли к тому, что их системы называли то каратэ-дзюцу, то каратэ-до.

Чтобы способствовать распространению своих идей, Фунакоши в 1936 году открыл в Токио центральный додзё, и после долгих колебаний дал ему имя Сётокан. Иероглифы, читаемые как "сёто", представляли прозвище Фунакоши как каллиграфа, "кан" означает "зал". Фунакоши никогда не представлял свой стиль каратэ-до как Сётокан-рю; он был категорически против использования феодального термина "рю" в отношении своего детища - каратэ-до. Поэтому, когда современные представители каратэ-до прибегают к названию "Сётокан-рю", пытаясь тем самым показать свою приверженность идеям Фунакоши, это не правомерно. Ёситака, сын Фунакоши, все же создал Сётокай (общество Сёто), и эта организация послужила основой для создания в 1957 году Ниппон Каратэ Кёкай (Японского союза каратэ).

Присутствие в Японии окинавских мастеров каратэ-дзюцу привело к довольно широкому распространению их своеобразных идей, что, однако, вызвало в свою очередь еще более широкое толкование этих самых идей со стороны мастеров и учеников. Возникло острое соперничество между мастерами, пытавшимися превзойти друг друга; само соперничество подогревалось к тому же верными учениками, стремящимися доказать превосходство своего наставника или школы. Такая профессиональная ревность и взаимные трения вели ко все более широкому распространению как технического арсенала, так и методов обучения каратэ-до.

Со вступлением Японии в войну с Китаем в 1937 году, а затем и вовлечением во Вторую мировую войну каратэ-дзюцу и каратэ-до были официально признаны, принято решение обучать солдат и матросов этим дисциплинам. Массовое участие молодых способных японцев в занятиях этими дисциплинами привело к быстрому развитию новых, опирающихся на каратэ, техник ведения рукопашного боя. После поражения Японии и в период запрета на большинство воинских искусств и принципов эти каратэподобные системы процветали, так как союзное командование полагало, что такие системы - всего лишь методы физической подготовки на манер "китайского бокса". Технический прогресс каратэ-дзюцу и каратэ-до в пятидесятые и шестидесятые годы был ознаменован стандартизацией самой техники, тактики и методов обучения каждой

высших школ и университетов в соревнования по каратэ-до привлекло внимание к спортивной стороне каратэ-до, и данная дисциплина приобрела статус национального вида спорта.

Сущность, задачи и техника

Довольно существенно сказавшееся на окинавских тэ и каратэ-дзюцу влияние китайского цюань-фа в меньшей степени отразилось на японских стилях каратэ. Тэ, получившее развитие в Сюри (сюри-тэ), испытало непосредственное влияние вай-цзя, так называемых "внешних систем цюань-фа"; тэ, характерное для Наха (наха-тэ), развивалось под воздействием нэй-цзя, "внутренних систем"; а вот тэ в Томари представляло собой сочетание этих двух форм. Японское каратэ-до впитало в себя многие черты внешних стилей и оказалось относительно невосприимчивым к внутренним формам.

Выраженная в ЛАО-ЦЗЫ концепция, что "самое уступчивое в мире управляет наиболее неподатливым", отражает наиболее существенные особенности внутренних систем. Воздействие "мягких" и вкрадчивых движений внутренних систем зависит от "нэй-гун", иначе "внутренней работы", которая в свою очередь проявляется через взаимодействие воли (и), жизненной энергии (ки) и мускульной силы. Внутренние системы много внимания уделяют у-гун, упражнениям, позволяющим согласовывать работу внутренних желез и мозга с физическими усилиями. Внешние системы опираются на использование вай-гун, иначе "внешней работы". Их характеризует "твердая" и жесткая мускульная работа, где главным является быстрота глаз, рук (кулака) и ног. Ни одна из систем цюань-фа, тэ, каратэ-до либо каратэ-дзюцу не является исключительно "мягкой" или "твердой", но их можно отнести в тому или иному виду в зависимости от приоритета, который они отдают тому или иному аспекту технического исполнения.

Окинавские боевые искусства в своей основе не были подвержены влиянию буддизма, поскольку в период их формирования буддизм не был популярен на Окинаве. И связывание окинавских боевых искусств и японских каратэ-дзюцу и каратэ-до с буддийской религией либо философией, особенно с дзэном, является современным нововведением значительно более позднего происхождения, чем системы, которые они якобы идейно обосновывают. В частности, квазбуддийские учения, которые иногда связывают с японским каратэ-до, не имеют ничего общего с исходной формой, выработанной Фунакоши. Эти учения, по существу, определяются личными привязанностями тех их приверженцев, что пытаются успокоить свою совесть, найдя оправдание для рукопашного боя, или же придать эзотерический вид своему искусству и тем самым подкрепить свои притязания на более высокие идеалы, чем те, которые заключены в системах, занятых исключительно физическим обучением, типа спарринга и борьбы. Неумное воображение писателей, не имеющих большого опыта в каратэподобных дисциплинах, способствовало развитию у людей ошибочного представления о том, что каратэ-до и буддизм неразделимы.

Фунакоши в своей замене исходного иероглифа "кара", означавшего "Китай", на иероглиф со значением "пустой" руководствовался особыми соображениями. То, что чисто японское каратэ-до не использует иного оружия, кроме исключительно частей человеческого тела, дает формальное основание для перевода "каратэ" как "пустая рука". Но явное несоответствие подобного толкования с тем обстоятельством, что окинавские системы каратэ всегда включали использование определенного вида оружия, было одной из причин негодования на Окинаве сторонников традиционного каратэ по поводу замены со стороны Фунакоши иероглифа. Фунакоши дал объяснение произошедшему недоразумению и получил поддержку от своих соотечественников. Он объяснил, что использование иероглифа "кара" (пустой) основывается на концепции "пустотелости", означающей "бескорыстие". Поэтому "пустотелость", выражаемая новым иероглифом, говорит о состоянии человека, когда он "опустошается", т.е. лишается эгоистических устремлений с тем, чтобы дать беспрепятственно развиваться духовному зрению. Такое новое прочтение для "кара", на чем настаивал Фунакоши, давало философское звучание тому, что ранее воспринималось в своей основе как физический вид искусства. Но Фунакоши никогда не рассчитывал на то, чтобы из его концепции "кара" делали далеко идущие философские обобщения. В своих сочинениях он дал ясное определение собственной концепции: "Как отполированная поверхность зеркала отражает все, что стоит перед ней, а тихое ущелье удерживает внутри даже шорохи, так занимающийся каратэ-до должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить все, с чем бы он ни столкнулся". Таков смысл "кара", иначе "порожного", в слове "каратэ-до". Так что отпадает всякая необходимость всех многочисленных и разнообразных толкований данного слова, которые предлагают приверженцы каратэ-до.

Еще в 1926 году и Хигаонна и Итосу на Окинаве доказывали необходимость преобразования тэ как системы типа сюгё, т.е. строгой дисциплины, что придает ей по существу боевую физическую направленность, в систему духовной дисциплины. Оба этих больших мастера настаивали на том, что тэ не является искусством, которое следует использовать для нанесения вреда человеческим существам, но это то искусство, где технические возможности в сочетании с человеческим духом должны помогать в разрешении повседневных проблем, не прибегая к физическому воздействию. Ни Хигаонна, ни Итосу не брались за обучение людей с плохим характером. Но именно толчок, который дал развитию техники каратэ Фунакоши, ясно учивший тому, что данная техника служит воспитанию ума и тела и тем самым формированию личного характера, привел к созданию в 1935 году японского каратэ-до.

Окинавские прототипы японских каратэ-дзюцу и каратэ-до были плодом усилий представителей нижних слоев общества, чьи мораль, этические нормы, общие интересы и уровень образования существенно отличались от ценностей аристократического японского рыцарства. Сама простонародная среда Окинавы, где формировалась техника каратэ, а также то обстоятельство, что свое дальнейшее развитие она получила в недрах той же среды, но уже Японии XX века, отчетливо указывают на отсутствие прямой связи между японскими каратэподобными системами и классическими японскими воинскими искусствами. А из тщательно проведенных исследований в отношении боевых искусств буси в доэдовскую эпоху

встреча с недругом влекла за собой вооруженную схватку; рукопашные бои считались уделом крестьян ввязываться в них было ниже достоинства буси. Вооруженные смертоносным оружием наподобие длинного меча, буси были в состоянии свести на нет эффективность любого приема со стороны безоружного.

Большие социальные перемены, произошедшие за период Эдо, были отмечены упадком институтов средневекового рыцарства, появлением сословия самураев, большинство представителей которого не только оказались изнеженными по натуре рыцарями-воинами, но и от самих воинов у них осталось лишь одно название, и повышением социального веса простолюдинов. Методы безоружного боя, хоть и оказывали самураям хорошую службу во время гражданских беспорядков, не стояли в центре их воинского обучения. Но интерес простолюдинов, проявляемый к безоружным единоборствам, был вполне естественным и находил широкий отклик. Им долгое время отказывали в праве пользования оружием, что вполне объясняет предпочтение, отдаваемое простолюдинами безоружному бою. Но, как явствует из исторических хроник, многие простолюдины стремились добиться общественного признания, осваивая дисциплины с применением оружия тех воинских рю, в которых им разрешено было заниматься или которые они могли для себя найти.

Таким образом, простолюдинам удалось получить некоторое представление о духе рыцарства и занятиях рыцарей. Они по своему усмотрению хаимствовали из рыцарской боевой культуры то, чем они более всего восхищались или что им представлялось наиболее существенным для собственной системы воинской дисциплины. В некоторой степени они оказывались новаторами, но в большинстве случаев они заимствовали, а не усваивали рыцарское наследие. Они также несут ответственность за искажения рыцарских верований, обычаев, этических норм и воинской практики из-за своей предвзятости или непонимания. Но жадный интерес простолюдинов к дисциплинам по безоружному бою не ослабевает на протяжении эпох Мэйдзи и Тайсё, что подготавливает почву для скорейшего усвоения окинавского каратэ-дзюцу средними слоями японского общества.

Японские каратэ-дзюцу и каратэ-доо несут в себе некоторые черты духа и этоса средневекового рыцаря. Фунакоши прибегал к выражению "мидзу-но кокоро", означавшему "состояние ума, подобное водной глади", чтобы подчеркнуть важность успокоения ума перед лицом неожиданности или опасности. Здесь образно говорится о том, что спокойный ум, подобно неподвижной воде, в точности отражает происходящее вокруг. Поэтому тот, кто достигнет такого умственного состояния, будет психологически и физически готов к любому повороту судьбы. Но Фунакоши не оригинален в этой мысли, ибо она вытекает из сонма метафизических представлений о фудосин (невозмутимый ум), вполне обычных для японских мечников в XVI и XVII веках. Другое любимое выражение Фунакоши своими корнями уходит в традиции средневекового рыцарства: "цуки-но кокоро", иначе "ум подобен луне", где отражается необходимость сохранять постоянную бдительность. Как незатененная тучами луна освещает своим светом все вокруг на земле, так и ум должен высвечивать все, что окружает тело. Такое состояние ума в классических воинских искусствах выражается понятием "дзансин", функционирующим в рамках более общего представления Кан-кэн футацу-но кото, восприятия посредством глаз и интуиции.

Накаяма Масатоши, будучи учеником Фунакоши в 1931 году, свидетельствовал о жесткой дисциплине своего учителя в соответствии с принципом "цуки-но кокоро". Фунакоши был скор на расправу со своими учениками, случись им ослабить бдительность. Во время занятий он мог наградить смачным пинком или ударом тех, кто забывал о правильной осанке. Даже за стенами додзё он оставался требовательным учителем. "Он мог неожиданно выбить из рук прямо в лицо миску с рисом у тех учеников, которые держали ее так, что ослабляли свою защиту", - говорит Накаяма, - "и, не причиняя вреда ученику, показать, как противник может воспользоваться неправильным обращением с палочками, чтобы с их помощью сжать горло едока". Фунакоши никогда не терял бдительности. "Даже находясь на улице", - вспоминал Накаяма, - "он никогда не заворачивал за угол, держась близко к стене дома, а проделывал широкий круг, чтобы избежать неожиданностей".

Забота Фунакоши о практической стороне самообороны никогда не перерастала в выпячивание значимости физической техники. Столь важным, как и техника, для Фунакоши был сам процесс обучения, когда столкновение с препятствиями должно развить у учащихся настойчивость в достижении целей и тем самым способность в преодолении трудностей. В этом смысле занятие каратэ-до предстает для Фунакоши жизненно важным делом и во многом напоминает религиозные доктрины даосизма, когда необходимо противостоять природе; занятие является средством, благодаря которому ум и тело совершенствуются, а жизнь продлевается.

Всякий раз, когда у него интересовались мнением относительно каратэ-до, Фунакоши неизменно характеризовал его как систему обороны, но укладывающуюся в рамки концепции кобо-ити, где хэн-о, иначе реакция на грозящую опасность, включает наряду с сэн-но сэн, высшей формой проявления наступательной инициативы, и го-но сэн, низшую форму, в зависимости от обстоятельств. Более всего Фунакоши желал, чтобы его последователи не ввязывались в распри, но если они будут вынуждены, то отвечать на угрозу нападения должны естественно, инстинктивно и спонтанно. И все же Фунакоши считал, что каратэ-до служит воспитанию характера и конечной целью занятий является самосовершенствование, что заложено в самой основе классического подхода к до. Максимумы, которых придерживаются в додзё Японского Союза Каратэ, выражают самые высокие чаяния Фунакоши в отношении каратэ-до:

- характер;
- искренность;
- нацеленность усилий;

- самообладание.

Мало контрастирует с концепцией каратэ-до Фунакоши и явно противостоит многим каратэподобным системам идеология, разработанная после смерти Фунакоши Кониси Ясукиро, основавшего в 1934 году Синдо Сидзэн-рю. Кониси занимался и у Фунакоши, и у Мотобу Тёки. Для него даосская философия жизни является основой всего обучения. Он поясняет свою мысль: "Люди часто прибегают к слову "покорять". Когда скалолаз достигает вершины горы, он тотчас говорит, что покорил такую-то гору. И если человек выдерживает испытание холодом и жарой, он говорит, что преодолел внешние условия. Все это чистое заблуждение. Что действительно можно считать покорением, так это состояние умиротворенности, лишённое какого-либо противостояния природе. Это состояние, когда бог и человек слились воедино. Здесь мы обретаем [внутренний] покой, и в таком естественном состоянии не существует [разделения на] друзей и врагов".

Кониси, являющийся также обладателем кёси, преподавательской лицензии в кэндо, привнес различные идеи из мира фехтования на мече в свои системы, которые он предпочитал именовать каратэ-дзюцу. В частности, техники Кониси отличает упор, делаемый на дзэнсин, способности добиться превосходства над соперником благодаря бдительности ума и поддержания нужного физического состояния. Поэтому духовная сторона определяет физическую. Явная склонность к ненасилию определяет сам строй обязательной этики каратэ-дзюцу Кониси, а это со всей очевидностью показывает, что формы дзюцу не лишены более высоких идеалов, несмотря на ошибочные мнения некоторых сторонников форм до.

Занятия каратэ в том ключе, как того требовал Кониси, имели своей целью развитие здорового в духовном и физическом смысле человека. Посредством самозабвенных длительных занятий син (дух, разум), и (техника) и тай (тело) объединяются в одном человеке в нужной пропорции. Такой человек начинает осознавать свои моральные обязательства быть полезным обществу.

Ката, иначе "форма", комплекс формальных упражнений, служит основой для дисциплины в каратэ-дзюцу Кониси; она, таким образом, является исходным пунктом всего обучения. Используя в достаточной мере для своих занятий ката, учащийся упражняется в управлении своим умом и телом и начинает понимать, что технику каратэ-дзюцу нужно использовать только для подавления нежелательных личных качеств в себе самом и окружающих. Каратэ-дзюцу никогда не следует использовать для разжигания злобы. Но одних ката, замечает Кониси, недостаточно для полного раскрытия человеческой индивидуальности. Поэтому учащиеся должны упражняться в схватках со своими сотоварищами под руководством своего учителя; с этой целью состязательность становится одной из граней тренировочного процесса.

Оцука Хидэнори (род.1892), основавший в 1839 году Вадо-рю, разработал, возможно, самую чистую форму японского каратэ-до. Существо своих идей Оцука почерпнул из своего долгого опыта общения с классическими будзюцу. Еще ребенком (в 1898 году) он стал изучать дзюдзюцу школы Синдо Ёсин-рю и в 1921 году, занимаясь под руководством Накаямы Тацубуро Ёкиёси, получил мэнкё (преподавательскую лицензию). Свое обучение каратэ-дзюцу под началом Фунакоши он начал в 1922 году. Глубокая забота Оцуки о благе человека проявляется в самих его идеях. Для него тэн-ти-дзин, ри-до ("небо-земля-человек", "принцип-путь") - тот гармонический союз, которому необходимо поклоняться и следовать через непреклонную дисциплину (сюгё). Танка (древнейший жанр японской поэзии: нерифмованное пятистишие, состоящее из 31 слога: 5+7+5+7+7) выражает пожелания Оцуки тем, кто занимается каким-либо видом будзюцу или будо:

Потому для Оцуки каратэ-до прежде всего является духовной дисциплиной. Все представители Вадо-рю показывают большое умение в отражении вооруженного и невооруженного нападения. Такое умение вырабатывается у них благодаря тому, что Оцука тесно увязал податливость, являющуюся одной из составляющих принципа мягкости (дзю-но ри), с каратэподобной техникой. Это нашло отражение во многих приемах, являвшихся ранее более жесткими элементами отбива атаки в технике спаррингового боя, которая характерна для большинства стилей каратэ-дзюцу и каратэ-до, исключенных из Вадо-рю. Но "мягкость" техники Вадо-рю не столь изысканна, как во внутренних системах исконно китайского единоборства цюань-фа. Согласно Оцуке, отсутствие "мягкости" в технике ведет к нерациональному использованию [возможностей] собственного тела, ибо "жесткость" всегда сопровождается большим расходом собственных сил. Оцука явился одним из первых в Японии, кто ввел в практику удар кулаком с расслабленным предплечьем с последующим быстрым отводом кулака назад, чтобы тем самым сфокусировать силу удара. Обычную практику ужесточения определенных частей тела для уменьшения их чувствительности к боли Оцука полностью отвергает, считая подобное пустой затеей.

Ямагучи Гогэн создал свой, японский стиль каратэ, Годзю, определив его как сэйсин-но моно, т.е. духовный. Именно стремление к балансу "жестких" (го) и "мягких" (дзю) действий при выполнении приемов отражено в самом названии стиля Годзю, что является, возможно, лучшим примером влияния китайского принципа нэй-гун (внутренней работы) на японский стиль каратэ-до. Последователи Ямагучи поэтому особое внимание уделяют разработке специальных упражнений, позволяющих развивать внутреннюю силу. Эти упражнения должны научить достигать такого согласия между выбором позиции, движением и дыханием, чтобы тело действовало как одно целое, объединенное одним усилием. Дыхание должно быть мощным, но медленным, и совершаться в точно размеренном ритме. Вдох должен быть похож на то, как мы "нюхаем" воздух, выдох же должен производиться с силой и сопровождаться звуком, издаваемым воздухом, выпускаемым наружу при напряжении мышц живота.

Следование пути, т.е. до, посредством дисциплин каратэ-до для Ямагучи выражается в терпении, стойкости и настойчивости. Каратэ-до в наиболее широком смысле, по его словам, "является путем мира". Каратэ-до означает "уберечь себя от ударов, но также и самому избежать нанесения ударов другим". Человеческая мораль различна у людей, но каратэ-до, говорит Ямагучи, может направлять поведение всех людей. Поэтому до - это путь, указующий, как правильно жить, и кто

Каратэ-до в настоящее время

Поразительный рост популярности в Японии систем, подобных каратэ, привел к созданию двухмиллионной армии последователей, которые разбились на два лагеря. Каратэ-до тяготеет в основном к спорту, и у него было наибольшее число сторонников; каратэ-дзюцу было исходно нацелено на задачи самообороны.

На Окинаве полагают, что Итосу был первым, кто учил каратэ-дзюцу как спорту. Он якобы приступил к этому в 1905 году, занимаясь с учащимися средней школы, после того как японские власти разрешили включить этот вид единоборства в программу физического воспитания школьников. Но именно японцы первыми стали относиться к каратэ-до как к спорту; окинавское каратэ-дзюцу ни в коей мере не считалось спортом, пока не попало под японское влияние. В 1936 году Сётокан, созданный Фунакоши, организовал проведение дзю кумитэ, иначе "свободного спарринга". Подобная инициатива в конечном счете привела к организации в 1957 году соревнований и чемпионата по каратэ. Сегодня большинство японцев занимается каратэ-до с целью достичь успеха в состязаниях; все остальное для них второстепенно. Накаяма Масатоши, нынешний главный наставник Японского Союза Каратэ (ЯСК), обеспокоен подобной тенденцией и хочет, чтобы каратэ-до служило задачам, определенным его основателем, Фунакоши: "Эту [спортивную] направленность, разумеется, можно приветствовать, но нацеленность в занятиях исключительно на победу в матче поединке может нанести вред этому динамичному и яркому единоборству. Потребность в заложении настоящих основ мастерства, по-моему, ныне наиболее насущна, чем когда-либо. Я полагаю, что каратэ-до надо рассматривать в более широкой перспективе. С точки зрения его развития как современной дисциплины, а также со стороны физического воспитания конечной целью каратэ-до должно стать воспитание [зрелой] нравственной личности, что достигается благодаря упорным и неустанным занятиям".

Реакция на потерю японским каратэ-до цельности как боевой дисциплины не заставила себя долго ждать. Два человека могут послужить примером того, как усилия многих людей были направлены на то, чтобы сохранить воинскую природу каратэподобных техник, которая в форме каратэ-до была существенно подорвана.

Возможно, время покажет, что, кореец по национальности, Ояма Масутацу, ставший натурализованным японцем, был смелым, блестящим синтезатором техник каратэ, хотя ныне его популярность среди официальных представителей японского каратэ-до невелика. Ояма начал изучать японское каратэ-до под влиянием идей школы Годзю, созданной Ямагучи Гогэном. Ояма к тому времени уже хорошо усвоил китайские и корейские боевые искусства, но его изучение Годзю каратэ-до позволило обобщить полученный опыт и создать свою собственную эклектическую систему. Идеи Оямы, представленные теперь в стиле Кёкусин, основывались по существу на представлении о мысленном бое, пронизанном духом концепций дзэн-буддизма. Стил Кёкусин является исключительно формой до боевых единоборств, представляющей Ояме "путем мужества", однако Ояма бескомпромиссен в отношении того, что все каратэподобные системы изначально являются боевыми искусствами и должны таковыми оставаться, если хотят сохранить свое название "каратэ". Все учения Оямы пронизывает идея хитоцуки хитогэри, т.е. "одним ударом руки или ноги" решить исход поединка. Кёкусин каратэ-до довольно обширная и достаточно эффективная система; ее методы занятий отличает большая суровость. Элементы корейских, китайских, японских, окинавских и сиамских боевых искусств собрал воедино Ояма, пытаясь построить эффективную систему самообороны.

Кёкусин каратэ-до является прежде всего системой безоружного боя, но от использования оружия при обучении здесь не отказываются. Даже в соревнованиях Ояма настаивал придерживаться условий реального боя. Для него простое касание рукой или ногой противника, не важно, как бы быстро и умело это не делалось вовсе не является ударом; то же самое относится и к успешно проведенной атаке, которая умышленно прерывается в непосредственной близости к цели концентрацией усилий самого атакующего. Чтобы выявить победителя, настаивает Ояма, в состязаниях по каратэ-до необходимо разрешить контакт (как в боксе), и такой контакт нокаутирует соперника или вынудит его отказаться от дальнейшего боя. Разумеется, необходимо обеспечить для борющихся сторон некоторую степень безопасности, что, как полагает Ояма, могут дать введение определенных правил и защитная амуниция.

Одним из наиболее ярких представителей каратэ-до на современной японской сцене является Хаяси Тэруо, основатель стиля Кэнсин-рю. Хаяси - ученик Кокуба Косэя, талантливого последователя Мабуни и ревностного сторонника Сито-рю. Хаяси также учился под началом Нагаминэ Сёдзина из Сёдзин-рю и Хига Сэко из окинавской Годзю-рю. Сам являясь видным специалистом по каратэ-до из Сито-рю, Хаяси тем не менее признает отсутствие нацеленности на реальный бой в современном каратэ-до. Выдвижение на первый план техник с использованием одних рук является, по мнению Хаяси, серьезной ошибкой, что не позволяет каратэ-до быть по-настоящему формой боевого единоборства.

Восхищение примитивными видами окинавского оружия привело Хаяси на учебу к мастеру окинава-тэ Накаяме Кэнко из Рюэй-рю. Ведомый опытной рукой, Хаяси учился мастерству владения бо (почти двухметровой палкой из твердого дерева), сай (культовым трезубцем, представляющим собой стержень с двумя изогнутыми боковыми отростками), нунчаку (сочленением палок на перевязи), кама (серпом) и туй-фа. Эти виды оружия свойственны окинава-тэ в его наиболее примитивной форме, а также другим местным боевым искусствам. Термин "ко будо", "древние воинские традиции", является общим обозначением, изобретенным в XX веке. Его можно использовать, обозначая все окинавские боевые системы, но точнее в этом случае говорить об "окинавских ко будо", чтобы отличить от японских ко будо (классические будо и будзюцу), ибо эти две системы совершенно отличны друг от друга и не связаны, по сути, между собой. Так что

окинавских систем единоборства.

Тщательное изучение Хаяси примитивных окинавских вооружений оказало глубокое воздействие на каратэ-до. По иронии судьбы, именно хаяси возродил на самой Окинаве интерес к тому, что несколько лет назад представляло собой умирающее искусство единоборства. Это, в свою очередь, показало, что оружие было существенной частью окинавских систем каратэ. В Японии предпринятые Хаяси усилия по популяризации использования окинавского вооружения в каратэ-до побудили различные секции, которые до сих пор занимались исключительно безоружными техниками, начать изучать подобное вооружение. Одно новшество, разработанное Хаяси при изучении вооружения окинавских систем единоборства, оказалось особенно популярным: проведение кумитэ, иначе спарринга, с использованием оружия. Эта новая особенность японского каратэ-до поможет наполнить атмосферой настоящего боя то, что ранее являлось спортом.

Следует ожидать, что наличие различных стилей и секций каратэ-до приведет к жестокому соперничеству между ними, которое будет будоражить общество. Нет широкого понимания того, как следует обучать либо пропагандировать каратэ-до или же какие технические характеристики по-настоящему отражают японский стиль каратэ-до. Но некоторые попытки навести порядок в сложившейся неразберихе привели все же к созданию центральной организации, которая оказалась более влиятельной и сильной, чем все, созданные до сих пор. С созданием Федерации всеяпонских организаций по каратэ-до (FAJKO) в 1964 году многие наиболее выдающиеся мастера каратэ-до связывают свои надежды на выработку истинно национального стандарта этой дисциплины, опираясь на который можно заниматься пропагандой каратэ-до.

Однако сама федерация еще не является по-настоящему национальной организацией, поскольку большинство секций каратэ не состоят ее членами; но ее члены являются наиболее влиятельными группами в Японии. FAJKO управляется тремя местными организациями - Всеяпонской федерацией каратэ-до Сил Самообороны, Всеяпонской коллегиальной федерацией каратэ-до и Всеяпонской федерацией каратэ-до трудящихся - и шестью секциями: Японским союзом каратэ, Годзю-кай, Вадо-кай, Рэмбу-кай, Рэнго-кай и Сито-кай.

Задача FAJKO состоит в выработке стандартов техники, предложении методов обучения и определении квалификационной системы для наставников; федерация также заботится об этических нормах поведения для своих членов. Чтобы усиленно пропагандировать японский стиль каратэ-до по всему миру, FAJKO стремится укреплять свои связи с мировым сообществом. Когда я пишу эти строки, существуют большие проблемы, как административного, так и технического характера, мешающие осуществлению этой цели, и свою роль в международной семье каратэ-до Японии еще предстоит определить.

Выступая от лица FAJKO, Эригути Эйити подытожил общий взгляд японцев на цели и задачи современного каратэ-до следующим образом: "Конечная цель каратэ-до - это по сути построение мира во всем мире, мира, свободного от распри и раздоров. Это вовсе не означает обретение технического мастерства, чтобы одолеть соперника в рукопашной схватке. За этим стоит большее, чем победа в матче... Занятия по каратэ-до начинают с выражения учтивости и этим же заканчивают. Превзойдя своих учителей, ученики никогда не должны забывать об уважении к ним. Кулаки служат не для убийства, а для защиты жизни".

КАРА-ХО-КЭНПО

Этот стиль гавайского кэнпо-каратэ основал в 1987 году Сэм Алама Куоха. Он занимался кэнпо-каратэ под руководством своего деда, бывшего ученика Уильяма Квай-Сун Чжоу. Затем Куоха отправился в Гонолулу, чтобы учиться у самого Чжоу. Позже он стал его главным помощником. Вдвоем они усовершенствовали технику гавайского кэнпо-каратэ, в частности, дополнили ее двенадцатью приемами Косё-сёрэй-рю Джеймса Митосэ.

После смерти Чжоу в 1987 году, Сэм Куоха возглавил школу своего учителя. Именно тогда он дал ей название «кара-хо-кэнпо», чтобы подчеркнуть, с одной стороны, приверженность традициям Чжоу и Митосэ, а с другой — указать на ее отличие от американского кэнпо-каратэ Эдмунда Паркера и кэнпо-каратэ Ника Сериио.

КВОНБОП

Корейский термин, аналогичный китайскому «цюань-фа», т.е. «кулачный бой». Им обозначают корейские боевые искусства в целом.

Традиция боевых искусств началась в Корее с периода Трех Государств (Когурё, Пэкчэ и Сил-ла), существовавших на территории Корейского полуострова с I века до н.э. по 668 г. н.э. В каждом из них имелись свои системы боя. Например, в Когурё, располагавшемся в северной части полуострова и на значительной части территории современной Маньчжурии, существовала система «сонбэ». Выросшее и окрепшее в борьбе с Китаем, Когурё имело сильную, хорошо обученную армию, которая не раз громила захватчиков.

В государстве Пэкчэ боевые искусства были известны под названием «субак». Любопытно, что теми же иероглифами записывалось древнейшее название боевых искусств Китая («шоубо»). То есть, название корейского искусства боя передавалось китайским термином. Это понятно, поскольку в описываемое время древнекитайский язык вэньянь играл на Дальнем Востоке роль, сходную с ролью латинского языка в средневековой Европе.

Наиболее интересно государство Силла, прославившееся своим военно-религиозным институтом хваранов («цветущая молодежь»). Эти юноши, отбираемые в возрасте 14—15 лет из дворянских семей, в мирное время занимались изучением целого комплекса боевых искусств, распевали песни, наделенные «магической силой», учились управлять страной, а на войне сражались в первых рядах и были-наиболее подготовленными боевыми отрядами, о подвигах которых немало сведений в корейских летописях. Тренировка хваранов включала в себя не только упражнения в медитации, поэзии, музыке и танцах, но и джигитовку, занятия фехтованием и стрельбой из лука, а также — субак. Задачей такой комплексной подготовки было воспитание совершенной, гармонической личности.

В борьбе между тремя государствами роль объединителя страны сыграла Силла, использовавшая помощь танского Китая. В 668 г. Корея стала единым государством, тесно связанным с соседним Китаем. Квонбоп обогатился китайской традицией, и ряд его направлений, например, «тан-судо» («танская рука»), эту связь подтверждает. Однако внедрение китайских элементов способствовало расслоению квонбоп на две ветви. Одна, более китаизированная, включила в себя боевые искусства, распространенные при дворе или в буддийских монастырях, а также применяемые для обучения элитных подразделений войск. Другая сохранила свою корейскую самобытность и была популярна среди простых людей как в городах, так и в сельской местности. Эта тенденция продолжалась и после 976 г., когда на смену Объединенному Силла пришло государство Корё. В это время многие направления развития боевых искусств оформились в определенные школы и стили. В частности такие как тхэккён, чхарёк, субак, орёнквон и юсиль сформировались именно в это время.

Наиболее самобытным и наиболее корейским из перечисленных является тхэккён. Техника тхэккён не отличается разнообразием стоек, зато характеризуется развитой техникой ног с большим арсеналом разнообразных подножек и подсечек. Выше грудной клетки ногами не бьют, поэтому круговые удары ногами встречаются чаще проникающих. В поединках главным было повалить противника, а не нанести ему какое-то серьезное телесное повреждение.

Техника рук — круговые движения, причем кулаки не используются вообще. Руки применяются для тычковых ударов ладонью в лицо и в горло, а также для захватов руки или ноги противника, позволяющих нанести ему сильный удар ногой. Основная борьба ведется именно ими, поэтому блоки ногами, подножки, зацепы, подсечки составляют основной арсенал приемов. Система тренировок достаточно жесткая: ученики тренируются, набивая ноги на камнях, на стволах деревьев, прыгая через колючие кусты или отталкиваясь от деревьев. Предусмотрено боевое применение «колеса» и сальто назад.

Субак в Силла-Коре превратился в конкретный стиль, в котором, в отличие от тхэккён, нога бьет в основном выше пояса, используется кулак и ударная работа локтями. Одной из наиболее распространенных стоек этого стиля является положение с руками, сложенными перед грудью как для молитвы. Из этой стойки производятся все основные удары руками.

Наряду с такими «внешними» стилями, как субак и тхэккён, широко распространенными среди крестьянства, существовали направления «внутреннего» плана, культивировавшиеся корейскими горными отшельниками, близкими китайским даосским монахам и японским ямабуси. В их среде было развито «мягкое искусство» юсиль, построенное на бросках, болевых замках, захватах и точечных ударах в уязвимые места, топография которых была детально разработана. Естественно, такой отшельник занимался не только и не столько боевым искусством, сколько своим духовным совершенствованием, предполагавшим осознание себя как части природы, умение жить в гармонии с окружающим миром, и способность гармонизировать мир вокруг себя.

Другой системой подобного типа был **чхарёк** («заимствование силы»). Она сводилась к тому, что после долгих лет тренировок в горах тело и чувства отшельника приобретали качества, свойственные окружающим его животным, а сам он достигал гармонии с миром природы, благодаря чему получал возможность собирать от нее энергию, реализовывая ее, например, в форме «железной рубашки». Типично корейская техника работы ногами (куда входят удары из сидячего положения) сочетается в чхарёк с любопытной системой блоков, где кулак противника захватывается согнутой в локте рукой; удержания чередуются с заломами и жесткими ударами. Искусство использования внутренней энергии включает в себя способность прицельной «стрельбы» ею, когда например, от легкого удара по горке кирпичей нижний разлетается вдребезги, а остальные остаются целыми.

В более позднее время, подобная техника была известна под названием кидо или кихап, мастера ее встречаются и среди советских корейцев (Си-дэо Кин и другие).

При дворе правителей королевства Корё культивировались направления, близкие к китайским.

Правда, уровень подготовки корейского солдата к концу династии Корё упал, поэтому искусство боя голыми руками изучала не вся солдатская масса, а лишь ее спецформирования, подобные «трем особым корпусам» самбёльчхо — личным войскам дома Чхве, узурпировавшего в конце династии власть в стране и установившего нечто вроде японского сёгуната, который смогло сокрушить только монгольское вторжение. Самбёльчхо, ставшие основной силой сопротивления, монголам, изучали так называемый **орёнквон** («кулак пяти видов»), в который входили направления «кулак пушечного удара», «кулак свирепого тигра», «кулак обезьяны», «кулак журавля» и «кулак семи звезд».

К концу XIII века монголы прочно осели в Корее и даже использовали ее как основной плацдарм для двух неудавшихся попыток захватить Японские острова. Однако сопротивление населения Кореи вынудило их сохранить правящую династию

систему чиновников, аналогичных баскакам на Руси, которая существовала вплоть до конца монгольской династии Юань на территории Китая (1368 г.).

Монгольское влияние в Корею проявилось в разных областях, в том числе в боевых искусствах, куда они занесли **ссирым** — обычную борьбу на поясах, в которой запрещены удары, допускаются только броски-с применением корпуса, бедер, рук и ног. Большое внимание уделяется весу бойца. В этом ссирым похоже на японское сумо и на другие виды борьбы алтайско-монгольского происхождения.

В 1392 г. в Корею пришла к власти династия Ли, правившая вплоть до японской аннексии в 1910 г. Новое правление принесло значительные перемены в государственном строе. Буддизм утратил былое влияние, место его заняло конфуцианство. На судьбе боевых искусств это отразилось двояко. С одной стороны, искусство рукопашного боя по-прежнему входило в состав дисциплин, которые будущие чиновники и офицеры должны были сдавать на государственном экзамене. Претенденты экзаменовались в знании древних трактатов, стрельбе из лука и вольтижировке, кроме того, «абитуриент» должен был победить в кулачном бою не менее трех соискателей. Впрочем, это относилось к офицерам. А солдат учили по китайскому принципу, предполагающему ограниченное умение владеть всем понемногу. Поэтому общий уровень подготовки солдат корейской армии (равно как и современной ей китайской) был невысок. Поднимали его только особо талантливые и думающие командиры. Одним из которых был, например, национальный герой Кореи, выдающийся полководец Ли Сунсин (1545—1598). В тренировку его воинов входили и прыжки через стену (зачастую — в полном вооружении) и силовые упражнения с мешками земли и многое другое.

В 1592 г. на Корею обрушились серьезные испытания — в страну вторглась японская армия, боевые качества которой были в то время лучшими на Дальнем Востоке. Корейские войска потерпели ряд поражений, меньше чем за полгода японцы захватили почти всю страну. Тогда на борьбу с захватчиками поднялся народ. Партизанские отряды «армии справедливости» (ыйбён) нередко возглавляли местные мастера боевых искусств. С помощью умелых действий корейского флота, возглавляемого Ли Сунсином, партизан и пришедших на помощь китайских войск, японцы в конце концов были изгнаны, но закончилась война лишь в 1598 г. с большими потерями для Кореи.

В сражениях против японцев принимали также участие отряды монахов-воителей, вооруженных своими боевыми посохами. Число занимающихся боевыми искусствами в связи с войной резко увеличилось. Тренировались воины и крестьяне, ремесленники и торговцы, чиновники и монахи. Много нового принесли китайские инструкторы из состава экспедиционного корпуса. Они, например, занесли в Корею **соримквон**, представляющий собой несколько кореизированный вариант шаолиньской школы ушу, хотя буддийские системы самообороны, не связанные с нею, тоже существовали в Корею достаточно давно.

Примером тому может быть **хёльдо**, которое включает в себя броски и обездвиживание противника через воздействие на биологически активные точки. Мастер хёльдо мог легким прикосновением заставить своего противника потерять сознание, вызвать, у него болевой шок, «отключить» руку или ногу, парализовать все тело. Другой буддийский стиль — **пульмудо** — более разнообразен, он похож на китайские стили, предпочитающие мягкую технику работы рук. Ладонь обычно открыта и двигается по кругу, темп исполнения форм значительно медленнее, чем в других направлениях, а сами движения иногда напоминают «журавля» или «богомла».

В XVI веке в северо-западных провинциях Кореи возникла интересная техника, построенная главным образом на работе локтями, плечами и головой. Особо была известна работа косой, которая использовалась в качестве плетки. В кончик косы вставлялся острый гребень или вплеталась металлическая гирька. Техника получила название **пакчхиги**. Оригинальный стиль оказался популярным во всем регионе, в том числе в Китае, где вероятно, функционировал в виде семейной школы с основателем корейского происхождения.

После войны 1592—1598 гг. снова наступил застой. Преподавание боевых искусств не поощрялось.

В условиях усиливающейся стагнации корейского общества уровень требований к военным понижался, и самобытная традиция корейских боевых искусств была полузабыта. Можно только сожалеть о тех направлениях, которые были навсегда утрачены из-за небрежения государства к этой ветви национальной культуры.

4.

В 1905 г. Корею был навязан японский протекторат, а в 1910 г. аннексированная страна превратилась в японскую колонию и сразу же испытала на себе ее империалистическую политику, направленную на уничтожение корейского менталитета и замену его японским. Насильственно вводился синтоизм, корейские имена переделывались на японский манер, а в школах под названием «родная речь» изучался японский язык. Преследование корейского и насаждение японского проявилось и в боевых искусствах. Как атрибуты японского образа жизни, в Корею появились залы для занятий дзюдо, кэндо, каратэ. Последнее, правда, не прижилось, а вот дзюдо и кэндо завоевали популярность и ныне даже считаются чуть-ли не корейскими традиционными боевыми искусствами.

Произошла замена смысла термина «юсульт» («мягкое искусство»), под которым теперь стали понимать не исчезнувший корейский внутренний стиль, а японское дзю-дзюцу. Традиция же корейских боевых искусств в этот период приобрела новые формы. Если раньше «подпитка» ее шла из Китая, то теперь источником косвенного влияния стали японские школы.

В 1919 г. у известного японского мастера школы «Дайто-рю» айки-дзюцу, учителя самого Морихэя Уэсибы — создателя айкидо, Сокаку Такэда появился корейский ученик по имени Чхве Ёнсол. Овладев искусством настолько, что сумел победить сына учителя, он вернулся в Корею, где соединил обретенные в Японии знания с остатками корейского юсульт, которое в то время носило название «кидо», что значит «путь энергии», и традиционной корейской техникой высокой ноги.

Родившийся в результате этого новый стиль получил название **хапкидо** («путь соединения энергии»). Иероглифами это название записывается так же, как айкидо, но если после плавного обхода противника по круговой траектории адепты направления, разработанного Уэсибой, стремятся вывести его из равновесия и бросить, то ученики Чхве Ёнсоля применяют ломающий кости захват или просто удар. Есть в хапкидо и мощные прыжки, и детально разработанная система использования подсобных предметов (трость, палочки для еды и др.). Поэтому, если айкидо называют сугубо внутренним стилем, то хапкидо имеет репутацию гармоничного сочетания твердого и мягкого, внешнего и внутреннего.

Сейчас хапкидо второе по известности корейское боевое искусство. Как и в любом большом направлении, единого руководства в нем нет. В Корее наиболее известными считаются федерации, которыми руководят Мён Дженам, развивающий мягкое направление, и Хван Доккю, делающий упор на более жесткие техники. В Соединенных Штатах, где хапкидо завоевывает все большую популярность, наиболее известны Мён Гвансик и, особенно, мастер Чи Ханджэ, считающийся одним из наиболее продвинутых учеников ныне покойного Чхве Ёнсоля. Его направление в хапкидо, названное синмудо, меньше других похоже на айки-дзюцу, а сам мастер Чи, невзирая на свой возраст (75 лет), до сих пор считается прекрасным бойцом.

Когда после освобождения Кореи в 1945 г. кванбоп вышел из подполья, выяснилось, что хотя большинство, технических приемов сохранилось, духовно-философская традиция во многом утрачена. Открывались все новые и новые залы, число инструкторов, преподающих разные виды боевых искусств, множилось, но мало кто из них серьезно знал историю своей школы или мог объяснить ее философские принципы. Очень часто все сводилось к освоению голых техник. Процесс этот подстегнула Корейская война 1950—1953 гг., во время которой резко увеличился спрос именно на инструкторов-прикладников. Основная масса инструкторов практиковала различные направления, близкие к субак. Названий было много: тэгён, тосудо, тансудо, тэквонбоп и так далее. Как и собственно субак, это были направления, испытывавшие на ранних этапах своего становления китайское влияние, но отличающиеся характерным для Кореи вниманием к технике ног и высоким ударам ими.

После Корейской войны возникла явная тенденция к унификации кванбоп и созданию единого корейского боевого искусства, которое могло бы символизировать «дух нации». Таковое было создано генералом Чхве Хонхи на базе девяти исходных направлений (кван'ов, разница между которыми значительно меньше, чем между различными направлениями каратэ-до), одним из которых руководил он сам. Новое искусство после долгих споров нарекли **тхэквондо**, хотя многие отдавали предпочтение названию субак.

Тхэквондо буквально значит «путь ноги и кулака». Этим он как бы инкорпорирует в себя все разновидности боевых искусств, являясь собирательным названием типа «кулачный бой», под которым можно понимать все что угодно. Принцип его создания напоминает китайский «длинный кулак», новый «внешний» стиль ушу, созданный за счет использования элементов различных старых. Тхэквондо было более доступным, упрощенным и менее опасным для здоровья тренирующихся, чем другие современные ему школы, и получило Поэтому активную поддержку государства.

Большинство иных школ отошло в тень или получило развитие среди корейцев за рубежом, главным образом в США. Способствовало этому и то, что в Южной Корее, где было создано тхэквондо, другие боевые искусства периодически попадали под запрет.

В 1961 г. Чхве Хонхи по политическим мотивам эмигрировал в Канаду. Сейчас организованная им Международная федерация тхэквондо (ИТФ) поддерживается в основном, Северной Кореей и базируется на техниках тех кванов, которые поддержали ИТФ. На Юге же существует более признанная в мире Всемирная федерация тхэквондо (ВТФ), руководимая Ким Уньёном, со штаб-квартирой в Сеуле, в Академии тхэквондо Куккивоне. Ким Уньён много сделал для пропаганды тхэквондо. Его стараниями оно в недалеком будущем станет олимпийским видом спорта. Однако его стремление превратить тхэквондо из боевого искусства в спорт на манер кикбоксинга, часто критикуется «хранителями старины». Поэтому с созданием тхэквондо процесс формирования корейских боевых искусств не завершился и продолжается до сих пор.

С середины 70-х годов в Корее и США возникло много стилей корейского происхождения, вобравших в себя элементы, не включенные в тхэквондо.

Наиболее известные среди них следующие:

Куксуль, что можно перевести как «государственное» или «дворцовое» искусство, было создано мастером Со Инхёком, тридцать лет странствовавшим по храмам в поисках забытых приемов и написавшим книгу, посвященную истории корейских боевых искусств.

Адепты куксуль — одни из немногих, чья форма черного цвета. Это необычно для тех, кому Привычен белый цвет кимоно. И вообще, в куксуль много интересных сочетаний. Традиционная высокая нога с прыжками и ударами сразу по двум противникам сочетается с очень мягкими основными стойками. Применяется множество разнообразных положений руки, из которых наиболее типична ладонь с сильно согнутыми пальцами, но согнутыми в верхних фалангах. Техника бросков, захватов и падений похожа на хапкидо, но захваты, в основном, на кисть. Захваты преобладают щипковые и когтевые. При работе с двумя противниками мастер куксуль не вертится, разворачивая корпус, а активно работает руками во всех направлениях. Много работы с колена и в партере. Разработан большой арсенал приемов из положений лежа и сидя против стоящего противника. Оружие куксуль также богато и разнообразно: костыль, короткая палка, шест, пояс, меч, веер, кинжал. В формах много сложных кувыркков и перехватов, применяется обратный хват меча. Кроме того, куксуль — одно из немногих направлений, где учат спаррингу с оружием.

Самым таинственным корейским боевым искусством считается **хварандо**, которое, согласно открывшему его широкой публике мастеру Ли Банд-жу, длительное время укрывалось в буддийских храмах. Техника хварандо и основные принципы этого! боевого искусства близки к хапкидо, но дополнены упражнениями кихап, благодаря которым продвинутые ученики в состоянии разбивать о собственную голову каменные валуны. Арсенал оружия разнообразен, а искусство боя различными типами шестов считается одним из наиболее развитых и функциональных.

Повлияло хапкидо и на систему, созданную мастером Ли Донгу — **сонмудо**. Круговых движений в ней меньше, самооборона построена на достаточно жестких правилах, но нацелено сонмудо на комплексную тренировку духа и тела, имеется система упражнений, развивающих способность управления внутренней энергией, умение работать вслепую, в том числе с оружием.

Брат одного из упомянутых патриархов хапки-до Мён Джэнама — Мён Жэок на базе хапкидо создал свою систему — **хведжон мусуль**, где развороты корпуса используются, в основном, для обхода противника и нанесения ударов. Особой техникой хведжон мусуль является чоксульдо — детально разработанная техника ударов ногами.

Популярны сейчас в Корее и некоторые традиционные стили, особенно тхэккён, для восстановления и пропаганды которого много сделал недавно умерший мастер Сон Докки.

Стали более доступными для изучения светской публике и буддийские стили. В частности, в Сеуле уже в течение ряда лет существует научно-исследовательский институт **пульмудо**, который возглавляет Чо Джарён, изучавший это боевое искусство под руководством высших буддийских священнослужителей. Включив в пульмудо традиционные китайские оздоровительные системы (например, комплекс тайцзицюань из 24-х форм, который, правда, выдается за исконно корейский), он разработал лечебно-прикладное направление и называет пульмудо «искусством жизни», в отличие от прочих боевых искусств, главная . цель которых — уничтожить противника. Сейчас у института есть филиалы в Гонконге и Парагвае.

Опыт Брюса Ли (по созданию своего боевого стиля) в Корее встретили с интересом. Среди вновь созданных боевых искусств много построенных по- аналогичному принципу. Например, техника рук — от каратэ, ног — от тхэккён (стиль ханпхуль). Даже небезызвестный Мун Сон Мён попытался создать собственное направление боевых искусств, включающее элементы хапкидо, дзюдо и тхэквондо, назвав его вонхвадо. Среди студентов распространяется кёккидо, которое чаще называют по- европейски триатлон. Зародившийся среди студентов военной академии, этот стиль включает в себя поединок из трех раундов, в каждом из которых соперники ведут бой, используя разные техники: в первом раунде — тхэквондо, во втором — дзюдо, в третьем — вольная борьба. Есть и кёктхуги, корейский вариант кикбоксинга.

Тенденция новаторства коснулась также работы с оружием. Мастер А. Санго на базе традиционных корейских техник работы с мечом, японских кэн-дзюцу и нин-дзюцу, а также элементов фехтования стран Юго-Восточной Азии, создал любопытное направление, называемое **чхонмёдо**.

Основным оружием здесь является меч, хотя воспринимая любой предмет как потенциальное оружие и умея раскрыть его боевые возможности на о"снове неких общих принципов, адепты чхонмёдо в состоянии вести бой чем угодно, будто то китайские боевые кольца, японские тонфы или обычные палки. Другой системой, похожей на чхонмёдо работой с оружием является сольсадо, которое одни воспринимают как «оружейную приставку» к тхэквондо, а другие возводят к корейским ниндзя «сульса». В арсенале сольсадо — меч, саи, нунтяку, серп, шест, короткая палка, парные дубинки и кинжалы, хотя работа пустой рукой тоже присутствует.

Если попытаться систематизировать известные корейские боевые искусства, число которых превышает три десятка, то можно сказать, что они распадаются на несколько больших групп. К первой относится тхэквондо и сопутствующие ему направления с их высокой ногой, приматом ноги над руками и практическим отсутствием форм с оружием (за исключением куксуквон, в котором есть формы с мечом и шестом): субак, тансудо, куксуквон и др. Ко второй — хапкидо и сопутствующие ему стили, объединенные развитой техникой рук (в основном, бросков и захватов), и разработанными

оздоровительное направление: хёльдо, пульмудо и др. К четвертой — аутентичные корейские традиционные виды боевых искусств: тхэккён, чхарёк, сси-рым и др. К пятой — всякого рода новации: во-нхвадо, ханпхуль, чондосуль и др.

КЁКУСИН-РЮ

(Школа Окончательной Истины)

Широко распространенный в мире стиль каратэ, созданный в 1957 году японским мастером корейского происхождения Ояма Масутацу (1923— 1994), настоящее имя которого Чхве Ёнъи (или Цой Юн).

Начало пути

С 9 лет у себя на родине Ояма изучал корейские боевые системы «тхэккён», «чаби» и «чхарёк». В возрасте 14 лет он уехал в Японию, в Токио, где с 1938 года изучал каратэ Сётокан-рю у отца и сына Фунакоси, и параллельно дзю-до в Кодокане. В 1940 году Ояма покинул додзё Фунакоси и поступил в додзё мастера Со Нэйсю, тоже корейца по происхождению, ученика Ямагучи Гогэна, преподававшего каратэ Годзю-рю. Кроме того, мастер Со был членом религиозной организации Сока Гаккай (основана в 1937), распространявшей идеи японской буддийской школы Нитирэн Сёсю. Учение Нитирэна глубоко впечатлило Ояму и стало его идеологией на всю последующую жизнь.

По рекомендации Со Нэйсю, Ояма был принят на обучение самим Ямагучи Гогэном. К концу войны он уже обладал 4-м даном в этом стиле. В 1947 году Ояма стал победителем первого всеяпонского турнира каратэ, нокаутировав всех своих соперников. На следующий год он, подражая трем своим кумирам (святому Нитирэну, Мусаси Миямото и Мотобу Чоки) удалился отшельником в горы, где провел 10 месяцев в полном уединении. Вот как он сам описывает свое отшельничество: «В 1948-году, когда мне было уже 25, и я имел десятилетний опыт практики боевого искусства, я уединился на горе Киёдзуми, расположенной в 10 км от станции Ясубо Коминато. Густой кустарник, могучие дубы и высокие клены покрывают эту гору. Там течет река с многочисленными водопадами и стоит знаменитый буддийский храм Сэйдзёдзи, в котором когда-то жил прославленный монах Нитирэн. Поселился я недалеко от этого храма в полуразвалившейся сторожке. Большинство моих друзей пытались удержать меня от ухода в горы для усиленных занятий каратэ. Они считали, что глупо тратить так много времени и сил на то, что не может защитить от одной пушечной пули. Другие же в противовес им утверждали, что хотя бы один человек из восьмидесятимиллионного населения тогдашней Японии может позволить себе делать глупости.

Так или иначе, я отправился в горы, взяв с собой книгу о Миямото Мусаси, величайшем японском мастере фехтования на мечах, написанную Эйдо Ётикавой. Помимо книги, я взял с собой меч, копье, ружье, котелок для приготовления пищи, чайник и посуду. Из продуктов я взял чай, рис и бобы. Мой день начинался в 4 часа утра. Сразу же после пробуждения я бежал к ближайшему ручью, чтобы искупаться в его холодной воде. Затем возвращался в хижину и делал там базовые физические упражнения, а потом около часа бегал по горным тропинкам.

Вместо отдыха я готовил себе завтрак из риса и бобов, после которого читал книгу Ётикавы. Тренировка в каратэ проводилась часов через 5—6 после пробуждения. Я обвязал ползучими растениями стволы деревьев около своей лачуги и отрабатывал на них удары кулаками, ребрами ладоней, пальцами и ступнями. Через полгода все эти деревья завяли. Кроме того, я 100 раз повторял какую-нибудь ката. Я не позволил себе уклониться от этих упражнений хотя бы один раз за то время, что жил на горе Киёдзуми.

Потом я обедал, съедая то же, что и утром и немного отдыхал, продолжая чтение или гуляя в лесу. После этого приступал к силовой тренировке. Я где-то читал, что старые мастера развивали свою прыгучесть, прыгая много раз в день через растущий лен. Лен — это растение, которое растет необыкновенно быстро. Я решил делать то же самое и посадил лен в углу маленького участка, где выращивал овощи для своего стола. За время с утра до вечера, в несколько приемов, я прыгал через лён 300 раз. Каратэ не может позволить себе роскошь пользоваться высоким прыжком с разбега, приходится прыгать с места. Высота взрослого льна превышает два метра. На такую высоту невозможно прыгнуть с фиксированной исходной позиции. Но ежедневные прыжки вверх через лен значительно улучшили мою прыгучесть.

Еще я делал сотни отжиманий на кулаках и на пальцах, в том числе в стойке вверх ногами, упражнял брюшной пресс, подтягивался на перекладине, поднимал и бросал тяжелые камни, ворочал здоровенные валуны. Разумеется, каждый день утром и вечером и очень часто — ночью, я практиковал различные формы медитации. Среди них было и погружение в реку на полчаса или час, и стояние под струями водопада, и выполнение ката в медленном темпе на краю обрыва, и многочасовое созерцание луны и звезд. Когда наступала темнота, я в своей хижине сквозь полузакрытые глаза смотрел на пламя свечи, одновременно читая наизусть священные тексты. Или же пристально всматривался в круг, нарисованный на стене. Этими способами я достигал освобождения сознания от всех посторонних мыслей и образов, постоянно меня осаждавших.

Мои дневные тренировки были настолько тяжелыми, что по ночам нередко наступало состояние подавленности, иногда начинались галлюцинации. Однако к концу жизни в горах у меня выработалось умение достигать полного бесстрастия. В этом мне помогло разбивание камней. Я выбрал булыжник подходящего размера и попытался расколоть его ударом ребра ладони. Камень не поддавался моим усилиям. Я упрямо продолжал попытки десять дней подряд. По ночам я сидел в доме,

Однажды ночью я, как обычно, пристально смотрел на камень. Была яркая лунная ночь. Чувство, внезапно охватившее меня, можно назвать вдохновением или как-то иначе, но главное то, что я ощутил: сейчас я смогу разбить этот бульжник. Я вынес его наружу и положил на землю. Потом опустился рядом с ним на одно колено. Ощущение того, что я могу его разбить, теперь переросло в уверенность. Я был совершенно спокоен. В таком состоянии я нанес удар ребром ладони, и камень раскололся пополам. Я долго смотрел на него. Я сделал это, я сделал это!

После той ночи я разбил бесчисленное множество камней. Когда я покидал свое убежище в горах, рядом со сторожкой валялась большая груда их осколков. Так я научился достигать полного бесстрастия сознания, позволяющего ощущать свое единство с Вселенной и генерировать в себе огромную мощь. В этом состоянии я адекватно воспринимаю любое движение окружающих и не думая мгновенно реагирую на него. Когда я вернулся к людям, выяснилось, что тренинг дал мне многое. Я смог выдержать трехсуточный спарринг-говый марафон, где каждый день приходилось проводить без перерывов 100 двухминутных схваток с постоянно меняющимися противниками.. Еще я провел 52 боя с быками, сбивая им рога ребром ладони. Трое из них скончались мгновенно, остальные не смогли продолжить поединок. Я провел немало встреч с мастерами английского и тайского бокса, дзюдо, борьбы вольного стиля и во всех этих встречах одержал победу...

Поэтому я думаю, что каждый, кто хочет полностью посвятить свою жизнь каратэ, или какому-то другому боевому искусству, обязательно должен пройти тренировочный курс в условиях природы, подобный моему, продолжительностью хотя бы полгода...

Итогом отшельничества стало намерение доказать всему миру превосходство «настоящего» каратэ над любым другим видом боевых искусств. Для этого Ояма решил повторить подвиги мастеров прошлого.

Начал он с поединков с быками. Но прежде, чем выйти на арену, Ояма посетил несколько скотобоен, где опробовал различные удары на животных. Выяснилось, что наиболее подходящими являются всего два: прямой удар кулаком (цуки) в лоб, между глаз, а также круговой удар нижней частью ребра ладони (сютотучи) в основание бычьих рогов.

В 1950 году Ояма впервые сразился с быком на глазах у зрителей. После удара кулаком в лоб животное осело на землю, но не упало на бок. Понадобился еще и удар ребром ладони, сбивший ему рог. Следующий поединок с быком был снят на киноленту студией Сёчику. Ояма впоследствии вспоминал: «Это было интересное предложение, которого я уже давно ждал. В случае успеха фильма я намеревался сразиться потом с медведем и с тигром. Тем самым я надеялся вызвать еще больший интерес людей к каратэ. Но хотя фильм в самом деле имел успех, продолжения не последовало. Оказалось, что медведь и тигр стоят слишком дорого, к тому же посыпались протесты со стороны общества охраны животных...

Я намеревался сразу схватить быка за рога, повалить его на землю и сбить ему один рог, прежде чем он снова встанет на ноги. Но этот бык весил не меньше чем 600 кг, он был сильный, и мне не удалось повалить его в первую же минуту. А еще через минуту я ощутил нечто страшное: бык ударил меня своим рогом. Брызнула кровь. Все померкло вокруг меня — и небо, и солнце, и сверкающий песок...

И в этот момент из глубины моего естества хлынула чудодейственная сила. Через мгновение я забыл о своей боли и слабости. В сияющем неземном свете я отчетливо увидел, как огромная черная масса падает передо мной, унося с собой мою смерть. Я захватил быка одной рукой за шею и пригнул его к земле. Затем четыре раза подряд ударил ребром ладони другой руки по рогам, один раз по одному и три раза по другому. Но тщетно. Тогда я понял, что надо к моей силе прибавить силу быка, ударить его на встречном движении, когда он будет вставать с земли. Я ослабил захват и ударил в момент подъема. Рог наконец сломался, и я показал его публике».

Поездки по США и ЮВА

В 1952 году Ояма получил приглашение от Ассоциации профессиональной борьбы США. Его просили приехать для показательного выступления в Чикаго. Вместе с ним должны были выступать еще двое приглашенных — японский дзюдоист Эндо Кокичи (6-й дан) и гавайский боец под псевдонимом Великий Того. Ояма вспоминал позже: «Рестлинг-Холл» в Чикаго был огромным спортивным залом с местами для 15 тысяч зрителей. В тот вечер ни одно из них не пустовало. Великий Того, которого мне представили как моего ассистента, говорил только по-английски, так что я не понял ни слова из его объяснений...

Предполагалось, что я продемонстрирую свои таланты каратиста перед началом состязаний по борьбе, которые должны были стать главным событием вечера. Я хотел разбить для начала одну доску толщиной в большой палец, а затем, прибавляя по одной, дойти до пяти таких досок, сложенных вместе. Но когда принесли две доски, моему удивлению не было границ: каждая из них была толщиной в пять пальцев! Тогда я понял, что языковой барьер может обойтись мне слишком дорого...

Первую доску я сломал одним ударом сютотучи, и тогда Эндо спросил, хочу ли я продолжать... Он схватил вторую доску двумя руками и отставил одну ногу назад для лучшего упора. Впервые мне предстояло разбивать доску такой толщины, находящуюся в вертикальном положении. Но после короткой настройки я сломал ее первым же цуки...

Дальше мне надо было эффектно крушить кирпичи. Но я еще не знал, что американские кирпичи намного прочнее японских.

сноточу, безрезультатно. Вторая попытка кончилась тем же. Тогда я решил сосредоточиться, и удивительное спокойствие охватило меня. Гнев и нетерпение ушли прочь, а вместо них меня наполнила небывалая мощь. Удар, и кирпич разлетелся вдребезги, а весь зал обрушился громом рукоплесканий...

После окончания выступления меня ждал в раздевалке какой-то мужчина. Он очень внимательно рассмотрел мою правую руку, а потом сказал: «Я хотел бы, чтобы у моего сына были такие же сильные руки, как эти!» Оказалось, что передо мной Джек Джемпси, один из сильнейших боксеров мира всех времен»...

Так началось триумфальное турне Оямы по США, длившееся около двух лет. За это время он примерно 200 раз выступал с демонстрацией различных трюков, а также провел около 40 поединков с профессиональными боксерами и борцами (кэтчерами). Все бои завершились победой Оямы. О том периоде своей жизни мастер вспоминал следующим образом:

«У меня не было большого желания участвовать в этом турне. Меня смущало то, что я получаю деньги за демонстрацию Будо. Но надо было на что-то жить, содержать семью, а мне предложили 100 долларов в неделю, не считая оплаты всех текущих расходов. Для послевоенной Японии это было целое- состояние»...

В 1954 году, после выступления на Гавайях, Ояма вернулся в Японию и открыл в Токио свое первое додзё. Через два года он на пару месяцев отправился на Окинаву, откуда начал затем почти годовую поездку по странам Юго-Восточной Азии. Поездка свелась к встречам с мастерами различных боевых искусств и к поединкам с ними. Например, в Таиланде Ояма провел поединок с чемпионом муай-тай, имевшим псевдоним «Черная кобра». Все поединки 33-х летний Ояма выиграл.

Вернувшись в 1957 году домой, он учредил свою знаменитую организацию Кёкусин-кай (Ассоциация Окончательной Истины). С этого времени берет начало его стиль Кёкусин, стоящий особняком в мире японского каратэ.

КИК-БОКСИНГ

Термин «кик-боксинг» впервые появился в 1974 году. Его придумал менеджер соревнований профессиональных спортсменов Георг Брюкнер из Западного Берлина (до 1991 года Западный Берлин являлся особой административной единицей, формально не входившей в состав ФРГ). В 1977 году Г. Брюкнер создал Всемирную ассоциацию организаций кик-боксинга.

Основная идея этого вида единоборства, заключается в соединении техники ударов руками (боксинг) из англо-американского бокса с азиатской техникой ударов ступнями («кик» по-английски означает «удар ногой»). При этом на ступни одеты специальные протекторы из мягкого пластика — футы. Бить кулаками и ступнями можно по всему телу, от головы до пяток. Однако удары локтями, коленями, головой, подножки, подсечки, захваты, броски, удушения в кик-боксинге запрещены. То есть, это своеобразный кулачно-ножной бокс.

Кикбоксинг явился попыткой создания нового зрелищного вида единоборства, рассчитанного в основном на профессионалов. Поэтому он неразрывно связан с шоу-бизнесом и сопровождается всевозможными закулисными махинациями. Называть кикбоксинг «квинтэссенцией» боевых искусств, как это делают некоторые журналисты, значит, абсолютно не понимать сути последних.

В профессиональные кикбоксеры чаще всего идут бывшие боксеры, редко и плохо использующие удары ногами, и бывшие каратисты, кое-как познакоившиеся с боксерской техникой, а потому не умеющие уходить от молниеносных серий ударов руками в голову. В 90-е годы в Европе и в СНГ кикбоксинг постепенно вытесняется тайским боксом (т.е. муай-тай).

КИМ-КЕ

(Золотой петух)

Оригинальный вьетнамский стиль рукопашного боя, который создал в конце XVIII века один из предводителей грандиозного восстания тэйшонов (1773—1802 гг.), мастер Нгуэн Лы. Этот стиль родился в результате наблюдений за петушиными боями, чрезвычайно популярными среди вьетнамцев. Нет такой деревни в стране, где не разводили бы бойцовых петухов и не устраивали каждую неделю состязания между ними. Поэтому никому из повстанцев не требовалось долго объяснять технику и тактику данного стиля. Достаточно было ссылок на то как дерутся петухи. Обычно тот петух, что поменьше или слабее, старается уворачиваться от атак и пытается зайти сбоку к своему противнику. В качестве оружия петухи используют клюв и крылья, но главное — ноги. Они часто подсакивают вверх, чтобы ударить всей массой тела, делают много финтов (ложных выпадов), стремятся выклевать глаза. Примерно так же действуют адепты стиля «ким-ке»: Для их тактики характерны прыжки с ударами ногами, финты, всевозможные уловки (например, притворное отступление). Популярны атаки головой в лицо, грудь и в живот противника. Много размашистых ударов ребром ладони, напоминающих удары крыльями.

.Если в некоторых стилях уходят с линии атаки шагом в сторону от нее, или вперед под углом к противнику, то в «ким-ке»

кулаки, а пальцы, согнутые подобно петушиным когтям или собранные вместе, словно клюв. Ими стремятся поражать глаза, горло, подмышки, виски, ребра... Широко используются удары ногой с разворота, подсечки, удары двумя ногами одновременно (знаменитый «сонг пхи кык»).

Ударные поверхности ступней — это пятки («шпоры») и пальцы («когти»), особенно последние. Ведь простолюдины сражались, как правило, босиком. В «ким-ке» широко применяются колени и локти. В «петушином стиле» используют даже зубы, которыми рекомендуется перекусывать горло, вырывать из тела куски мяса, перегрызать сухожилия. Темп ведения схватки высокий, это очень динамичный и быстрый стиль. Траектории ударов в большинстве своем направлены по дуге (как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости) и по диагонали...

Свое понимание созданного им стиля кулачного боя Нгуэн Лы выразил в коротком стихотворении, написанном иероглифами на классический манер, восемью вертикальными строками, по восемь иероглифов в строке:

1. Два петуха сходятся и наносят пробные удары.
2. Они подпрыгивают и пронзают врага когтями обеих ног.
3. Золотое копье (голова) бьет в уязвимое место.
4. Серебряный меч (крыло) защищает уязвимое место.
5. Отравленная стрела (клюв) глубоко проникает в горло.
6. Петух поворачивает голову и сбоку разит врага.
7. Он взлетает вверх и припадает к земле.
8. Мягкость и твердость, податливость и напор — все есть у него.

В современном Вьетнаме стиль «Ким-Ке» остается одним из наиболее популярных традиционных стилей.

КОБАЯСИ-РЮ

(Школа Молодого Леса)

Стиль окинавского каратэ, созданный в 1920 году мастером Чибана Сёсин (1885—1969). Он был учеником Итосу Ясуцунэ (стиль Сюри-гэ) и Ябу Кэнцү (1863-1937).

Среди известных учеников мастера Чибана выделяются Нагаминэ Сёсин (основатель Мацубаяси-рю), Канасиро Кэнсэй (создатель Тодзан-рю), Мияхира Кацүя (учитель Чинэн Кэню), Накадза-то Сюгоро (учитель знаменитого Ямасита Тадаси) и Хига Ючоку.

КОБУ-ДЗЮЦУ

(Старинные Воинские Искусства)

Это комплекс окинавских искусств владения традиционным, так называемым «крестьянским» оружием (в отличие от самурайского — меча, алебарды, секиры и т.п.). Эти искусства зародились на Окинаве в XV веке, но основное развитие получило значительно позже, в XVII—XVIII веках. Развитие кобу-дзюцу неразрывно связано с каратэ. Фактически, старые мастера этих искусств одновременно являлись мастерами первых школ каратэ.

Мастера и организации

Прежде всего, это Яра из деревни Чатана и Сакугава (1733—1815). Яра работал в основном с палками («бо» или «кон») и трезубцами («сай»). Он оставил две ката: Чатан-Яра-но-Бо и Чатан-Яра-но-Сай, практикуемые и сегодня. Сакугава специализировался в технике работы с палкой. Он создал ката Сакугава-но Кон, тоже сохранившуюся до наших дней. Позже один из его учеников, Гинован Тунчи, вдохновленный этой ката, разработал свою собственную — Гинован-но-Кон.

Сакугава передал свое искусство Чинэну Пэй-чину, а тот своему сыну, Чинэну Санда. Этот последний имел четырех основных учеников, среди которых выделяется Ябику Модэн (1882—1945). Мастер Ябику занимался также под руководством Канакусику Санда (1841—1926), а его учеником был Тайра Синкэн. Канакусику известен как основатель школы Уфүчүкү. Кроме Ябику Модэна, его учениками являлись Такахаси Сабуро, Кина Сёсэй и пятеро собственных

Еще один выдающийся мастер прошлого, это Сакияма Китоку (известный также под именами Сакияма Таро и Сакияма Вакуда), учившийся у китайского мастера У Лу-цзиня. Сакияма передал свое искусство Куниёси Синкичи. Современник Хигаонны Канрё, с которым его связывала дружба, Куниёси, известный как «буси» (воин) Куниёси и еще как Куниси, разработал несколько ката. Среди них Куниси-но-Бо и Куниси-но-Ку-ми-Бо.

Последний выдающийся мастер довоенного периода, это Матаёси Синко (1888—1947), учителями которого были Хига Танмэй (он же Кусикава Тиракава) и Ирэ Мосикава. Кроме того, он несколько лет учился в Китае.

Главным систематизатором старинных стилей кобу-дзюцу стал мастер Тайра Синкэн (1897— 1970). Он изучал кобу-дзюцу у Ябику Модэна, а каратэ у Фунакоси Гичина и Мабуни Кэнва. В 1955 году Тайра основал Рюкю-Кобудо-Ходзон-Синко-кай, а в 1970, незадолго до смерти, Всеяпонская Федерация кобудо присвоила ему 10-й дан.

Преемником Тайра Синкэна стал Акаминэ Эй-сукэ. Он поступил в ученичество к мастеру в 1959 году, уже имея неплохую подготовку от других учителей. В 1965 году Акаминэ получил от Тайра «мэнкё-кайдэн», документ, дающий право преподавать стиль в полном объеме. В 1971 году он открыл свое додзё, которому дал название Синбу-кан.

Наряду с Акаминэ, еще одним выдающимся мастером современного кобу-дзюцу (правильнее сказать ко-будо) является Матаёси Синпо (1921 года рождения). Его учил собственный отец, Матаёси Синко, а позже мастер Хига Сэко (каратэ Годзю-рю). Среди учеников мастера Синпо известны Ито-кадзу Сэко, Мияги Коки, Киндзо Кэничи, Одо Сэйкичи, Чинэн Кэню и Адания Сэйсукэ.

В настоящее время кобу-дзюцу Окинавы развивается в форме ко-будо по двум основным направлениям: окинавскому и японскому. Каждое из них представлено несколькими организациями. На Окинаве их 7, в Японии 3.

Окинавские:

- Дзэн-Окинава-Кобудо-Рэнмэй (Матаёси Синпо);
- Рюкю-Кобудо-Ходзон-Синко-кай (Акаминэ Эйсукэ);
- Дзэн-Окинава-Каратэ-Кобудо-Рэнго-кай (Хига Сэй-току);
- Окинава-Кэнпо-Каратэ-Кобудо-Рэнмэй (Одо Сэйкичи);
- Мотобу-рю-Кобудо-Дзюцу-Кёкай (Уэхара Сэйкичи);
- Кокусай-Каратэ-Кобудо-Рэнсэй (Такаминэ Чубуку);
- Рюэй-рю-Каратэ-Кобудо-Ходзон-кай (Накаима Кэнко).

Японские:

- Рюкю-Кобудо-Синко-кай (Иноуэ Мотокацу);
- Итосу-Каратэ-Кобудо-Ходзон-Синко-кай (Сакагами Саадаки);
- Международная конфедерация пропаганды каратэ и кобудо (Огура Цунэёси).

Оружие кобу-дзюцу

Специфика окинавского кобу-дзюцу заключается именно в том, что здесь как оружие используют сельскохозяйственные инструменты и предметы повседневного обихода, по логике вещей оружием быть не предназначенные. Наиболее известные виды такого оружия следующие:

— *Бо* (палка). Чаще всего употребляют року-сяку-бо (длиной 180 см). Менее популярны другие варианты: кю-сяку-бо (280 см) и сан-сяку-бо (100см);

— *Нунтяку* (короткий цеп для молотьбы). Вероятно, наиболее известное в мире оружие Окинавы. Представляет собой две короткие палки (по 25—32 см), соединенные веревочным или цепным звеном (длиной 8—10 см).

— *Сай* (трезубец, укороченный до размеров кинжала). В сечении его зубцы не граненые, а круглые. Используется попарно, а третий сай носят за поясом в качестве запасного. Иногда сай прикрепляют к концу палки, такое гибридное оружие называется нунти;

— *Тонфа* (рукоятка мельничного жернова). Используется как парное оружие, преимущественно для блокировки;

— *Кама* (серб). В отличие от славянских серпов, здесь лезвие насажено на прямую рукоятку под прямым углом. С нашей точки зрения это скорее миниатюрная коса. Используется в одиночном и парном вариантах;

— *Эку* (весло). Техника работы с веслом (эку-дзюцу) представляет разновидность техники работы с палкой (бо-дзюцу);

— *Тэкко* (кастет). Существует в разнообразных вариантах, но характерной особенностью окинавского тэкко является выступающий спереди (из пальцев) острый шип, или два шипа. Похож на индийскую ваджру и микронезийский никкумвуч;

— *Суручин* (веревка с грузилами по обоим концам). Различают «нага-суручин» длиной три метра, и «тан-суручин», длиной полтора метра. Применяется для захлестывания рук или ног противника, для ударов в голову и по рукам с дальней дистанции;

— *Фундо* (короткая цепь с рукоятками по концам, играющими роль грузил). Существует в двух вариантах: «кусари-фундо» (50 см длины) и «хо-со-фундо» (70 см длины);

— *Кува* (мотыга), *тэчу* (лом), *тимбэ* (щит в сочетании с секачом для разделки крупной рыбы и туш животных) относятся к видам оружия, мало известным за пределами Окинавы. Щит — это круглая крышка от больших емкостей, сплетенная из молодых побегов бамбука и обтянутая кожей животных.

Говоря словами 75-летнего, Матаёси Синпо, «постижение искусств кобудо (прежнего кобу-дзюцу) сопряжено с большим риском. Оно требует совершенного владения как телом, так и оружием, такого мастерства, когда тело и оружие становятся одним целым... Цель кобудо заключается в познании самого себя, в испытании собственного терпения, в умении разделять добро и зло».

КО-ВО-ДАО,

или ВУ-КХИ-ТУАТ

Общее название вьетнамских искусств владения оружием. Так же, как на Окинаве и в Китае, работа с оружием изучается параллельно с техникой боя голыми руками. Это относится и к старым, и к новым школам Во-Вьетнам. Оружие во Вьетнаме традиционно разделяется на **ручное** (ву-кхи) и **метательное** (ам-кхи).

Ручное, это: *дао* (классическая сабля), *ма-дао* (кавалерийская сабля монгольского происхождения), *дай-дао-тхан-куат* (большая сабля, рукоять и клинок которой имеют одинаковую длину), *тан-нгуэт-гым* (сабля с гардой в форме полумесяца), *сонг-кау* (сабля с крючками, парное оружие китайского происхождения), *кьем* (прямой меч с двусторонней заточкой, аналог китайского прямого меча «цзянь»), *тхан-лонг-дао* (алебарда), *юнь-дао* (ножи-ласточки, парное оружие), *сонг-дьеп-дао* (ножи-бабочки, парное оружие), *тхыонг* (классическое копье), *там-тьем-тхыонг* (копье с наконечником в виде трезубца), *хоан-туен-нгуэт-хунг* (оружие в виде металлического кольца с острым краем большей части окружности), *дан-бай* (короткий трезубец), *чыонг-бонг* (длинная палка), *бонг* (дубинка), *бат* (шест), *буа-као* (грабли), *бут-чи* (лопата), *мок-кань* (рукоятки жерновов, аналог окинавской тонфы), *лонг-зян* (двухвостый бич), *там-тхиет-зян* (трехвостый бич), *ку-чык-нхуэн-тьен* (цепь из девяти коротких секций), *нъя* (вилы), *риу* (топор), *гай-нгань* (разновидность деревянного кистеня) и другие.

Метательное оружие: *но* (арбалет), *куш* (лук), *пхи-тин-чам* (звезды), *пхи-дан* (каменные или металлические шары), *пхи-чам* (иглы), *пхи-тьен* (металлические стрелки), *пхи-дуа* (заостренные с обеих концов палочки из твердой тяжелой древесины), *пхи-дич-чам* (духовая трубка для выстреливания отравленных иголок) и так далее.

Два вида вьетнамского оружия заслуживают особого упоминания. Это «тью-сонг-кон», и «вьет-лонг-гым». Первое представляет две короткие палки (по 70 см), немного скошенные к краям, которые используют одновременно. Техника работы ими похожа на технику стиля Синавали в Арнис де мано или на Нитэн-Бо-дзюцу в школе Кэнпокан-рю. Второе — это сабля вьетнамского образца (клинки китайского происхождения называются «дао»). Вьетнамская сабля мало известна. Ее никогда не изготавливали серийно. Каждый образец делался под конкретного человека. Это отражалось прежде всего в ее длине, которая равнялась длине руки владельца, плюс толщину кулака, положенного на плечо. Длина рукояти определялась расстоянием между кончиками среднего и большого пальцев руки, максимально разведенных в противоположные стороны.

Тренинг первые три года осуществляется только с саблей из пальмового дерева. Шлем из плетеного бамбука защищает голову и плечи. Такие меры предосторожности позволяют хорошо овладеть базовой техникой и ее многочисленными вариациями. Затем, когда переходят к работе со стальной саблей, важное место в тренинге занимают специфические

вьетнамские методы. Например, рубка бамбука, растущего у берегов водоемов, под поверхностью воды, на глубине примерно в один метр. А также отработка ударов саблей по плодам (типа ананасов) с завязанными глазами.

Вот что говорит Эрик Ла Рокка, ученик мастера Фам Хуан Тонга: «Обучение владению оружием является важнейшей составной частью стиля Кван-Ки-До... Что касается удара с завязанными глазами (да-ма-конг), то речь идет о развитии некоторых качеств, которые невозможно приобрести другими способами. Одно из наиболее распространенных упражнений заключается в том, чтобы с завязанными глазами разрубить фрукт. Этот фрукт лежит на дощечке, покрытой воском. Лезвие должно пройти сквозь весь фрукт, но при этом не оставить следа на воске. Для усложнения упражнения и проверки самообладания, фрукт можно положить на горло партнера!

Излишне говорить, что такой удар требует от исполнителя полной сосредоточенности на том, что он делает, абсолютной веры в себя и безупречной техники. Мастер Фам Хуан Тонг впервые показал его во Франции в 1973 году...

Он придает одинаковое значение технике боя с оружием в руках и без оружия. Получение очередных степеней в его стиле обязательно предполагает показ умения работать с одним или несколькими видами оружия».

КОДЗЁ-РЮ

(Школа Кодзё)

Стиль окинавского каратэ, созданный семьей Кодзё. Эта семья является прямой наследницей одной из знаменитых «36 семей» китайцев, поселившихся в Кумэ (недалеко от Наха) в 1391 году.

Основал семейный стиль Кодзё Уэката (он же Сай Ко), живший в XVIII веке. Он ездил учиться в Китай, а позже передал свое искусство сыну Сэйдзину (он же Сай Сё, 1816—1906). Кодзё Сэйдзин изучал сначала семейный стиль под руководством отца, а затем различные стили окинавского кэнпо. В 1848 году он вместе со своим сыном Исэем уехал в Китай (провинция Фуц-зянь), где они пробыли 20 лет. Там они изучали, в частности, технику работы с палкой. Исэй в Китае занимался под руководством мастера Хи Хуа, того самого, который обучал Мацумуру Сокона. Вернувшись в 1868 году на Окинаву, Исэй (1832—1891) основал собственное додзё (его отец после недолгого пребывания на Окинаве навсегда уехал в Китай).

Сын Исэя, Кодзё Кахо (1849—1925) родился на Окинаве, в Кумэ. Сначала его учителем был отец, потом он уехал в Китай, где создал свое додзё с помощью некоего Макабэ Удуна. В последние годы XIX века именно здесь учился Уэчи Канбун, будущий создатель известного стиля Уэ-чи-рю. Кахо передал знания и умения сыну Сайко, а тот своему — Кодзё Кафу. Кодзё Кафу учился не только у отца, но еще и у деда, а также у дяди, Кодзё Сюрэна. Именно он дал семейному стилю название «Кодзё-рю» после Второй мировой войны.

Взгляды Кодзё Кафу хорошо выражены в следующих словах: «Каратэ — это искусство реального боя. Оно не сводится только к ударам кулаками и ногами. Защищающийся должен быть способен, кроме этого, схватить, бросить, вывихнуть конечность, задушить».

В Кодзё-рю шесть ката без оружия и два с палкой. Ката без оружия имеют следующие названия: Хаку-Рю (Белый дракон), Хаку-Тора (Белый тигр), Хаку-Цуру (Белый журавль), Тэн (Небо), Ку (Пустота), Дзи (Земля).

КОСЁ-СЁРЭЙ-РЮ

Стиль кэнпо-каратэ, созданный в 1942 году Джеймсом (Масаёси) Митосэ (1916—1981), гавайцем японского происхождения. Он родился в Кона (на Гавайях), но в 1920 году его семья вернулась на родину, в город Кумамото (остров Кюсю). Семья Митосэ принадлежала к самурайскому роду, известному еще до XVII века. Как следствие, в ней передавались традиции боевых искусств. Еще подростком Митосэ изучал под руководством отца яри-дзюцу (искусство копья), кю-дзюцу (стрельбу из лука) и дзю-дзюцу (рукопашный бой).

В 1930 году Митосэ стал учеником своего дальнего родственника, знаменитого окинавского мастера Мотобу Чоки. В течение 6 лет Мотобу преподавал юноше науку ведения боя, а также различные тонкости своей любимой ката Найхан-чи. В 1936 году, когда Мотобу вернулся на Окинаву, Джеймс-Масаёси уехал в Гонолулу. Там он начал преподавать то, чему научился от мастера Мотобу, называя это дзю-дзюцу-кэнпо-каратэ.

Когда 7 декабря 1941 года японская авиация атаковала американский флот в гавани Пёрл-Харбор на острове, Оаху, Митосэ оказался перед трудным выбором: «Я счастливо жил в Америке как ее гражданин. Я любил Америку и ее порядки, и чувствовал, что обязан защищать ее с оружием в руках. Ведь эта страна столь щедро предоставила мне свои блага. Но с другой стороны, детство и юность я провел в Японии, и там жили мои родители, а также другие родственники». Как бы там ни было, на следующий день, 8 декабря, Митосэ вступил добровольцем в территориальную гвардию Гаваев.

Митосэ покинул Гавайи и обосновался на континенте, в штате Калифорния. Там он основал христианскую секту. Его харизматическая личность быстро начала притягивать к себе многочисленных фанатиков, увидевших в нем нового духовного наставника.

Однако в секте не утихали распри между ее членами. В результате его учение, совмещавшее высокие идеалы традиционного кэнпо и заветы христианской веры, было скомпрометировано. В конце-концов Митосэ оказался замешанным в убийстве одного из членов секты и его осудили на пожизненное заключение. В тюрьме он погиб при загадочных обстоятельствах.

В настоящее время существуют две организации, пропагандирующие этот стиль: Международная ассоциация Косё-Сёрэй (ее возглавляет сын основателя, Томас Митосэ) и Всемирная Косё-рю кэнпо ассоциация (которой руководит Брюс Юх-ник).

КОСИКИ-КАРАТЭ

Спортивный вариант окинавского стиля Сё-риндзи-рю-кэнпо-кан. Главная особенность коси-ки-каратэ заключается в обязательном использовании во время поединков удобного и надежного защитного снаряжения, изготовленного на основе новейших технологий. Оно включает шлем с маской из прозрачного пластика, полностью закрывающий голову со всех сторон, жилет на корпус и раковину на область паха. Руки и ноги голые.

Это снаряжение разработал Хисатака Масаюки (1940 г. р.), сын и преемник знаменитого Хисатака Кори. В 1958—62 гг. Масаюки был бессменным чемпионом турниров каратэ Сёриндзи-рю-кэнпо-кан, а в 1961—62 гг. дважды стал победителем Всеяпонского открытого чемпионата каратэ. В 1963 году, в возрасте 23-х лет, он уже обладал 4-м даном дзю-до и 5-м даном каратэ. Он уехал тогда в США, где преподавал обе дисциплины во многих университетских клубах, а с 1967 года еще и в Канаде. В возрасте 30 лет мастер Хисатака Масаюки стал самым молодым в истории японского каратэ обладателем 7-го дана.

Он говорит: «Соревнования являются важной составной частью каратэ. Ведь каждому каратисту необходимо проверять время от времени свои силы, видеть свой прогресс. Раньше для этого можно было выйти на улицу и там подраться. Сегодня такой способ не подходит. Остаются соревнования. Но и там нельзя калечить друг друга. Чтобы стал возможен ощутимый контакт, но при этом существенно снизился бы травматизм, я изобрел новое защитное снаряжение («андзэн богу») и пересмотрел правила соревнований».

В результате новшеств мастера Масаюки, коси-ки-каратэ сегодня популярно более чем в 40 странах мира, включая такие как Канада, Россия, Иран, Китай, и сама Япония.

КРАБИ-КРАБОНГ

(дословно «Мечи и палки»)

Таиландское искусство владения оружием, сформировавшееся на основе индийских, китайских и японских методов боя. Основными видами оружия являются: «дааб» (меч средней длины, используемый как в одиночном, так и в парном варианте), «нгоу» (алебарда), «тхуан» (копье), палки разной длины в одиночном и парном вариантах, кинжалы, дротики, щиты трех разных образцов. Есть и метательное оружие — «тхану» (лук), «наа май» (арбалет). Известен также двуручный тяжелый меч.

Когда в 1767 году бирманские войска взяли штурмом древнюю столицу Сиама (прежнее название Таиланда) — Аютию, там впервые закрылась школа краби-крабонг «Буддхай-саван», существовавшая более 400 лет. Но позже она была возрождена национальным героем тайцев, полководцем Пхрая Таксином.

В настоящее время школа Буддхай-саван продолжает существовать. Ею руководит энтузиаст тайских боевых искусств Кру Самай. Срок обучения в школе 2 года, занятия ведутся по 5 часов в день. Число учеников составляет 30 человек, это подростки в возрасте от 10 до 16 лет. Сначала ученики работают с деревянными мечами и палками, потом осваивают и стальные клинки. Таким образом, традиции краби-крабонг в Таиланде сохраняются.

КРАВ-МАГА

(Контактный бой)

Израильская система самозащиты, созданная в конце 40-х годов XX века. Ее создатель — Имай (Имрэ) Лихтенфельд (1910 г.р.), венгерский еврей. Он родился в Будапеште, в семье инспектора полиции, преподававшего дзю-дзюцу. Лихтенфельд-отец был, кроме того, чемпионом по боксу и классической борьбе. Имаю с детства пришлось применять на практике уроки отца, сражаясь на улицах Будапешта с фашистскими молодчиками. Именно в то время у него выработался предельно реалистический подход к уличным дракам и методам подготовки к ним.

В 1941 году Имай эмигрировал через Египет в Палестину. Там он поступил на службу в английские части «коммандос», в составе которых сражался до конца войны. Затем он создавал боевые группы еврейских сил самообороны в Палестине (Хагана-Палмах), а после образования государства Израиль (декабрь 1947 года) до самого последнего времени являлся главным инструктором по рукопашному бою вооруженных сил, спецслужб и полиции.

Постепенно израильская система вызвала интерес в ряде стран. В настоящее время ее изучают спецподразделения Франции, Бельгии, Швейцарии, Польши, США. Главным инструктором в Европе является Ришар Дуэб (1956 г.р.), обладатель черного пояса в дзю-дзюцу, экс-чемпион Франции в фулл-контакт каратэ. В самом Израиле продолжателем дела 86-летнего основателя является один из его первых учеников Рафи Эгрисси.

Основные принципы Крав-Мага, это простота, быстрота, надежность. Изучаются только те приемы, которые отвечают этим, трем требованиям. Соображения эстетики, традиций, гуманности в расчет не принимаются. Поэтому здесь популярны укусы, переломы конечностей, удары в глаза, в горло, в половые органы и другие предельно жестокие действия. По мнению И. Лихтенфельда и его учеников, традиционные боевые искусства Востока слишком сложны. Именно поэтому многие их приемы, эффектно демонстрируемые на показательных выступлениях и квалификационных экзаменах, в уличной драке, в боевом столкновении с преступниками или террористами не работают.

В традиционных стилях (например, в дзю-дзюцу) чем выше уровень бойца, тем сложнее освоенная им техника. Целью Крав-Мага является все большее упрощение техники по мере обретения бойцовского опыта и уверенности в себе. Главная трудность освоения данной системы заключается именно в этом, в избавлении от любых бесполезных движений, в умении действовать необыкновенно просто. И в то же время молниеносно, с максимальной эффективностью. Вторая трудность — умение контролировать свои эмоции. Без такого контроля довольно сложно ограничиваться необходимым минимумом приемов и контратаковать только тогда, когда это действительно надо и только в те места, которые являются у противника наиболее уязвимыми.

«Главное в бою, — говорит Ришар Дуэб, — не дать себя серьезно ранить... Ваш ответный удар должен быть прямым, быстрым, коротким, и не оставлять нападающим ни малейшей возможности защититься от него».

КУЛАЧНЫЙ БОЙ

Это поединок, суть которого в обмене ударами кулаков и, реже, ступней, локтей, коленей, головы. В кулачном бою часто допускались захваты, силовые и болевые удержания, подсечки, подножки, удушения. Чего никогда не было в кулачном бою, так это борьбы в обхват и продолжения поединка на земле.

Графические либо скульптурные изображения мужчин в типичных для кулачного боя позах известны по "раскопкам в Месопотамии, по декоративному оформлению некоторых индийских храмов (возраст наиболее старых фресок и рельефов составляет 4800—4500 лет). Первые письменные упоминания о кулачных боях в европейской традиции относятся к временам Гомера (рубеж IX — VIII веков до н.э.), описавшего их в поэме «Илиада». Они состоялись на тризне в честь воинов, погибших в битве за Троию.

Двумя веками позже, в 688 году до н.э., кулачный бой был включен в программу эллинских Олимпийских игр. Рисунки и письменные свидетельства говорят, что уже тогда существовали специальные снаряды, на которых кулачные бойцы отбатывали удары. Бились либо голыми кулаками, либо бинтуя их ремнями из мягкой кожи. Сам бой длился до полного изнеможения участников. В период упадка древней Греции, начавшегося в V веке до н.э., кулачные бои постепенно приняли зрелищный характер. Появились профессиональные бойцы, переезжавшие из города в город и дававшие показательные выступления за плату. Они надевали на руки ремни из грубой кожи, которые очень часто вызывали тяжелые телесные повреждения. Во 2-м веке до н.э. начали употреблять «цесты» — тяжелые перчатки со свинцом, что изменило прежнюю технику боя. Одну руку боец держал теперь перед собой для защиты, а другой старался нанести удар в голову противника.

О занятиях кулачным боем в средневековой Европе сохранилось мало сведений. Известно лишь, что он был распространен повсеместно: и у латинских народов, и у германских, и у славян. В Англии к началу XVII века сложились три стиля кулачного боя — вестморлендский, девоншир-ский, кумберлендский. Позже, в XVIII—XIX веках на их основе родился бокс.

КУНГ-ФУ

Этот термин пришел в русский язык с Запада. Он происходит от искаженного китайского слова «гунфу». В Китае данное слово всегда употреблялось в двух значениях — прямом и переносном. Прямое значение термина «гунфу» тройственно: «работа над собой», «повышение мастерства в чем-либо», само это «мастерство». Переносное — «воинские искусства» (в смысле практики самосовершенствования).

На Западе, а вслед за тем в странах СНГ термин «кунг-фу» стал использоваться для обозначения китайских боевых искусств. С позиций его употребления вне Китая, он является синонимом таких терминов как «цюань-шу» (искусство кулачного боя), «чуань-фа» (то же самое на кантонском диалекте), «ушу» (боевая, или воинская техника), «чжунго-цюань» (китайский бокс), «кэнпо» (метод кулака).

Трудно сказать, почему произошла подмена содержания данного термина. Ведь еще в 1779 году во Франции была издана книга миссионера-иезуита Сибо, озаглавленная «Заметки о гунфу даосских бонз». В ней автор с поразительной даже для нашего времени точностью описал многие особенности практики «внутренних стилей» ушу. Ученый иезуит более 200 лет назад увидел в нэйц-зя гунфу ушу «утонченную и разумную систему физических упражнений», ставящую своей целью «достижение бессмертия».

КУН-ТАО

(Путь кулака)

Этим термином обозначают китайские боевые искусства, практикуемые в Индонезии и Малайзии. Имея чисто китайское происхождение, эти искусства за сто лет своего распространения в регионе подверглись многочисленным влияниям других систем, в частности, индонезийского пен-чак-силата, малайского берсилата, филиппинского кали, индийской кушти.

Среди основных стилей Кун-Тао находятся Тхай-Кек (индо-малайская версия Тайцзи-цю-ань), Пен-Хо (Бай-Хао-цюань), Ков-Кун, Тхик-Кун, Танг-Кёк.

КУСИН-РЮ

(Школа Небесного Духа)

Стиль японского каратэ, основанный в Осака в 1937 году Киндзо Кэнсэем, при помощи Уэсима Саносукэ. Киндзо был учеником Чибана Сёсин (основателя Кобаяси-рю) и Мяги Чодзюна (основателя Годзю-рю). Помогавший ему Уэсима являлся экспертом в стиле дзю-дзюцу Консин-рю (Золотого Духа). Позже, в 1960 году, ученик Киндзо по имени Ёсидзато Синтаро ввел этот стиль и на Окинаве.

Основные ката данного стиля, это Годзюсихо, Кусанку, Пассай-Дай, Пассай-Сё, Санчин, Супа-ринпэй, Сэйпай, Сэйсан, Сэюнчин, Чинто, всего 10 ката.

КУШТИ

Самый известный и популярный вид национальной борьбы в Индии. Слово «кушти» существует в языке хинди с глубокой древности. В мифах и легендах есть немало историй о борцовских поединках между богами и героями. Кушти пользовалась покровительством местных правителей, в старину большинство состязаний проходило в их присутствии. Боролись чаще всего до смерти одного из соперников. С тех пор нравы смягчились и кушти теперь относительно безопасный спорт, хотя многие приемы, разрешенные в этой борьбе, в дзюдо, самбо и вольной борьбе являются запрещенными.

Существует много школ кушти, названия которых происходят от имен их легендарных или реальных основателей. Самые известные среди них три: Бхимасени, Джарасандхи и Хануманти. В тренировке борцов (пахалванов) главное внимание уделяется общефизической и атлетической подготовке. Она включает в себя сотни и тысячи отжиманий (данд) с волнообразным движением позвоночника (джор), выполняемых ежедневно, с опорой на обе руки и ноги, на руки и колени, на обе руки и одну ногу, на пальцах, на одну руку и одну ногу в положении на боку. Точно также обязательными являются многочисленные ежедневные приседания (байтхак) на одной ноге с вытянутой другой. Часто приседают с тяжелым каменным кольцом, одетым на шею или с партнером, сидящим на плечах.

В кушти используют немало любопытных тренировочных снарядов. Это «наль» — тяжелая каменная гиря в форме «бублика» с поперечной рукояткой в середине; «сумтола» — большое бревно с прорезанными в нем пазами для захвата руками; «гада», «карела» и «экка» — деревянные и каменные дубины для укрепления мышц плечевого пояса, особенно кистей. Тренинг пахалванов отводит важное место массажу и специальной диете.

Несмотря на большой вес и мощное телосложение, они быстрые и ловкие.

Цель схватки в кушти сводится к тому; чтобы повалить противника на лопатки, используя приемы четырех основных типов. Первый тип — это захваты и броски, построенные на грубой силе. Второй — захваты и броски, основанные на использовании инерции движений противника. Третий — приемы обездвиживания и ослабления противника. Наиболее опасны приемы четвертого типа: болевые замки, позволяющие ломать конечности, пальцы, позвоночник, а также удушения.

Обычно состязания по борьбе кушти проводятся в неглубокой яме квадратной формы, называемой «акхада», хотя иногда схватка может происходить и на деревянном полу. Перед поединком борцы растирают землю в ладонях, чтобы обеспечить лучший захват. Чемпиона («рустама») награждают большой деревянной булавой с резьбой и украшениями, покрытой позолотой. Название титула победителя восходит к имени легендарного героя персидского эпоса, могучего богатыря. Одним из самых выдающихся мастеров кушти считался Гама, по прозвищу «Великий» (1878— 1960), на протяжении многих лет обладавший званием всеиндийского чемпиона. В 1926 году чемпион мира по классической борьбе в тяжелом весе и мастер

старательно изучал приемы кушти при дворе махарад-жи Патиалы. Тем не менее его схватка с Гамой закончилась через 90 секунд победой индийца! В 1947 году, когда Индия стала независимой, кушти объявили национальным видом спорта.

Кушти явилась также источником (или основой) для нескольких связанных с ней видов борьбы. «МАСТИ» заключается в том, что один борец отбивается от группы противников. Однако опасные приемы четвертого типа здесь запрещены, это своего рода атлетическая игра, немного напоминающая регби, только без мяча. «БИНОТ» — это оборона с помощью приемов кушти от атак противника, вооруженного ножом, мечом, шестом, копьем и т.д. Другая похожая система самозащиты голыми руками называется «БАНДЕШ». В ней главное — это обернуть оружие агрессора против него же.

КЭН-ДЗЮЦУ

Это самурайское искусство владения мечом, зародившееся приблизительно в X веке. Его техника существенно отличалась от других методов владения клинковым оружием, принятых как в Европе, так и в Азии.

В кэн-дзюцу (другие термины: гэккэн, татига-ки, хэйхо) сравнительно мало фехтовальных элементов, к которым привыкли европейцы.

Бойцы, как правило, становились в исходную позицию и выжидали, когда противник откроется для нанесения удара. Затем следовал решающий удар или серия ударов. Чем меньше было взмахов мечом — тем выше ценилось искусство бойца. Такая схема поединка была основной для более чем 1500 школ кэн-дзюцу (а позднее и кэндо). Главным лозунгом кэн-дзюцу всегда был «одним ударом наповал!»

Меч принято было держать двумя руками, хотя допускалось фехтование и одной рукой и фехтование двумя мечами сразу — большим и малым.

Школы кэн-дзюцу различались между собой стойками, которых насчитывалось около трехсот и приемами (их было несколько тысяч), но в каждой отдельной школе (рю) основных стоек и ударов предусматривалось не так уж и много — от 10 до 15. Считалось, что при твердом усвоении этого вполне достаточно, чтобы выйти победителем из любой схватки.

Первые сформировавшиеся школы кэн-дзюцу появились в Японии в период Муромати, в конце XIV века. Направлений и стилей было очень много. Залы для занятий («додзё») существовали при каждом замке, владелец которого тренировал там свою дружину и занимался воспитанием собственных детей. На Востоке образованный человек всегда должен был в равной мере владеть и мечом, и кистью. Трактаты по искусству фехтования, такие, например, как широко известная в мире, переведенная на многие языки «Книга пяти колец», написанная одним из самых известных японских фехтовальщиков Мусаси Миямото (1584—1645 гг.), содержит в себе не только описание техники, но и глубокий философский пласт, в котором отражены универсальные принципы стратегии жизни. Меч также одна из святынь синтоизма. Поэтому при японских храмах тоже существовали школы, а священнослужители ничем не уступали профессиональным воинам в искусстве владения клинком. Во всяком случае, японские монахи-воители «сохэй» были куда более известны, чем их шаолиньские собратья в Китае.

На протяжении многих веков обучение кэн-дзюцу шло с максимальным приближением к реальным условиям, то есть на стальных мечах и чаще всего без доспехов. Только в 1750-х годах Наканиси Тjuta, основатель школы Наканиси Итто-рю внедрил в практику тренировок защитные приспособления для головы, рук и тела, скопировав настоящие доспехи, а также заменил стальной меч на синаи — легкий, удобный меч из плотно перевязанного в нескольких местах пучка бамбуковых полос. Его общая длина 118 см, в том числе длина рукоятки (обтянутой выворотной кожей для того, чтобы не скользила рука) отделенной от «лезвия» небольшой кольцеобразной гардой — 35 см. Вдоль одной из сторон синая натянута доска, условно обозначающая тупую сторону меча («спинку»). До нашего времени синаи используется как основное учебное оружие кэндо.

Кроме синая, в кэн-дзюцу широко использовался боккэн, деревянная копия катаны — самурайского меча. Боккэн немного короче синая, выполняется из твердых пород дерева и по габаритам в точности соответствует самурайскому мечу, длина лезвия которого, по японским правилам, должна быть от двух до трех сяку (сяку = 32 см). Он был создан как тренировочное оружие значительно раньше синая и завоевал большую популярность благодаря Мусаси Миямото, который активно его использовал и даже не раз одерживал победы, выходя с боккэном против настоящего меча.

Гитин Фунакоси родился 24 апреля 1868г. в Ямакава-сс, округе Сюри. Начал он свой путь как школьный учитель. Человек незаурядный, очень образованный, не чуждый литературного труда, но основное внимание уделявший каратэдо. Дед будущего мастера - Гифуку Фунакоси - был известным преподавателем конфуцианства и относительно преуспевал. Отец, как пишет Фунакоси, “был налоговым пьяницей”. В результате его “деятельности” ситуация в семье ухудшалась с каждым днем, и к моменту рождения Гитина семья была на грани полной нищеты.

Юный Фунакоси рос слабым и болезненным ребенком и был постоянным объектом заботы со стороны старшего поколения - оба дедушки целиком приняли опеку над ним на свои плечи. В школе Фунакоси очень сдружился с сыном А.Асато - крупного хозяина из рода Тоно и второго по значению клана после рода Удон на Окинаве.

Школьная дружба привела Г. Фунакоси в дом А. Асато. Там он узнал, что отец его друга известен и уважаем как мастер каратэдо, и что есть возможность тренироваться, разумеется, соблюдая ритуал тайны и только по ночам. Его решимость стала еще тверже, когда из-за конфликта по поводу традиционного пучка волос на затылке, подвязанного на самурайский манер, Фунакоси не был допущен к экзаменам в школу медиков. Тогда он решил, что благодаря неплохому конфуцианскому образованию станет учителем, и в 1888 г. уже приступил к своим обязанностям.

Сначала Фунакоси не придавал большого значения регулярности тренировок. Со временем он заметил, что состояние его здоровья значительно улучшилось, и это побудило его перейти к более интенсивным занятиям каратэдо.

Тренировки проходили по ночам на обширном дворе дома Асато Анко. Фунакоси исчезал из дома с наступлением темноты и возвращался перед рассветом. Соседи по обыкновению полагали, что он похаживает в злчные места и считали его “гуленой”. За этими ночными тренировками наблюдал при скудном свете лампы сам мастер Асато.

Ночи напролет Фунакоси упражнялся в ката и только... в одном ката. Неделя за неделей, месяц за месяцем. Монотонное и утомительное повторение одной и той же последовательности движений казалось глупым и унижительным, но у Гитина не хватало смелости попросить мастера показать ему хоть что-нибудь новое. Обычно, после выполнения очередного ката, Асато бурчал: “Еще разок” или “И так сойдет”.

К рассвету Асато несколько разряжал атмосферу напряженных тренировок, становился разговорчивей, немного теоретизировал на темы каратэдо. Ночью, бывало, посещал его другой выдающийся каратист - Итосу, и тогда Фунакоси изо всех сил прислушивался к разговору старых мастеров.

Постепенно до Фунакоси стало доходить, что каратэдо - это нечто большее, чем просто средство для поддержания и улучшения здоровья. Несмотря на отсутствие высшего образования, он довольно быстро продвигался по служебной лестнице в качестве учителя. Вскоре его направили в Наху, чему он был очень рад, так как оттуда ближе было ходить на тренировки. Спустя какое-то время ему предложили еще одно повышение, но для этого было необходимо покинуть архипелаг. Г. Фунакоси отказался, ему было жаль прекратить занятия.

А. Асато и Я. Итосу помогли Г. Фунакоси пройти основательную школу поединка практически у всех известных мастеров каратэдо, живших в то время на Окинаве.

В 1885 г. Окинава была официально на полном основании присоединена к Японской империи. Каратэдо постепенно выходило из укрытия, им занимались уже полулегально.

В 1901 г. на Окинаву прибыл инспектор школ Синтаро Огава. Ему было также предложено просмотреть каратэдо в исполнении Г. Фунакоси. Смотрины произвели хорошее впечатление, результатом чего

воспитательно-оздоровительный характер поединка, особенно с целью подготовки молодежи к военной службе>.

Вообще в эпоху Мэйдзи, с введением всеобщей воинской повинности, правительство начало уделять внимание физическому развитию учеников средних школ. Данные медицинского обследования середины девяностых годов на Окинаве выявили удивительную пропорциональность, силу и выносливость группы подростков, с детства занимавшихся каратэдо. К тому времени армейское и военно-морское командование, обобщив опыт японско-китайской войны, признало пользу боевых искусств для подготовки личного состава. Каратэдо была открыта “зеленая улица”. В 1902 г. в порядке эксперимента его включили в учебную программу Первой средней школы и Педагогического училища префектуры Окинава. Вскоре началась русско-японская война, принеся новые подтверждения ценности кэмпо.

”В 1905-1906 гг., сразу же после русско-японской войны, - пишет в своих мемуарах Фунакоси Гитин, - я, уговорив группу товарищей, принял активное участие в организации публичных показательных выступлений на Окинаве. Вероятно, то были первые публичные показательные выступления такого рода”. Путешествия по острову с показательными выступлениями длились несколько лет. С 1912 г. инициативное ядро в составе Фунакоси, Мабуни, Кяму, Гусукума, Огусуку, Токумура, Исикава, Яхику приступило к систематической демонстрации каратэдо в залах крупнейших городов Окинавы - Сюри и Нахи. К тому времени все в Японии уже были достаточно наслышаны о чудесах каратэдо, и в 1916 г. Фунакоси Гитин получил приглашение продемонстрировать свое искусство в стенах токийского Дворца воинской морали (Бутоку-дэн). То было первое, и очень удачное, выступление мастера каратэдо в столице.

6 марта 1921 г. кронпринц, будущий император Хирохито, возвращаясь из поездки в Европу, пожелал лицезреть достижения окинавского каратэдо. Для него была устроена демонстрация ката, тамэсивари и кумитэ в замке Сюри. Принц, человек хрупкого сложения, но весьма воинственных устремлений, был поражен. Это решило судьбу каратэдо. Весной 1922 г. Министерство образования проводило в Токио первую национальную выставку по спорту (прочно сросшемся с традиционными воинскими искусствами). Фунакоси Гитин по просьбе организаторов мероприятия написал и привез с собой три тома учебника каратэдо. Впоследствии гранки книги и рукопись погибли во время великого токийского землетрясения. Вместо утраченной рукописи (а в Японии рукописи писали от руки и представляли в единственном экземпляре) под названием “Рюкю кэмпо-каратэ” вскоре была написана новая книга “Закалка тела и духа, а также самооборона посредством каратэ” (“Рэнтан госин каратэ-дзюцу”). Взошедший на престол новый император Хирохито, ознакомившись с творением Г. Фунакоси, высоко оценил его достоинства. Вняв уговорам Кано Дзигоро и знаменитого мастера кэндо Накаяма Хакудо, Фунакоси остался в Токио вместе с несколькими учениками. Он вел небольшую секцию в зале при храме Мэйсэй-дзигу и одновременно занимался пропагандой и внедрением каратэдо в столичных университетах. Первый клуб каратэдо был открыт в университете Кэйо в 1924 г. Неизбежное свершилось - каратэдо вышло из подполья и устремилось в народ.

Иллюстратором трудов Г. Фунакоси был художник Хоан Косуги - родовитый японец. С каратэдо он столкнулся впервые, отдыхая на Окинаве, и очень им заинтересовался, однако в Токио не имел возможности приступить к тренировкам. Однажды Косуги, по просьбе множества людей, встретился с Г. Фунакоси и попросил прочитать цикл лекций по каратэдо. 54-летний Мастер согласился, предварительно обратившись за советом к своим учителям А. Асато и Я. Итосу. Оба мастера одобрили педагогические устремления Г. Фунакоси, но предупредили его о том, что преподавание каратэдо - это нелегкий хлеб. Лекции Г.Фунакоси были прочитаны успешно и вызвали огромный положительный резонанс у публики, в том числе и у художника Хоана Косуги, дружба которого с мастером продолжалась до самой смерти.

В 1936 г., как уже говорилось выше, Фунакоси открыл свою школу, свой центр, получивший название Сстокан. Переступая порог нового здания, Г. Фунакоси открыл новую эру в развитии современного каратэдо, а самому ему уже было около 70 лет. В новое додзэ приходило все больше и больше учеников, которые занимались под девизом: . Желающих уже было так много, что макивары

ударов) для упражнений приходилось устанавливать на улице прямо перед додзё, а грохот ударов раздавался допоздна.

Весной 1945 г. додзс было до основания разрушено во время мощнейшей бомбардировки. Г. Фунакоси выехал в Оита на Кюсю, чтобы встретиться с эвакуированной с Окинавы женой, и оставался там до самой ее смерти, наступившей в 1947 г.

Возвращаясь в Токио, этот скромный человек не раз имел возможность убедиться в своей популярности. На каждой станции в вагон его поезда заходили группы людей, чтобы выразить ему свои соболезнования.

Гитин Фунакоси был активен до конца своих дней. Неустанно ездил на соревнования, посещал различные секции. Имея свободное время, активно участвовал в культурной жизни, особенно любил он поэтические встречи, был глубоким и тонким ценителем поэзии.

Однажды Гитин Фунакоси пришел на занятия в кимоно с белым поясом. Ученики бросились опрометью в раздевалку и через несколько минут появились на татами с такими же поясами, ожидая похвал учителя. Но не дождались - Фунакоси, раздосадованный слепым подражанием, выгнал их из зала, потому что они не поняли его. Не поняли, что он, которого по праву считали величайшим мастером и Учителем с большой буквы, надел белый пояс ученика не из прихоти, не из самоуничижения, не из скромности, а потому, что вышел на новый виток не имеющей конца спирали, на новую ступень скрывающейся за облаками лестницы. Ибо путь познания себя и окружающего, <путь пустой руки> бесконечен, И пределов совершенству не существует...

Когда ему уже было 80 лет, он как-то на улице обезвредил преступника и до самой смерти мучился из-за того, что повел себя агрессивно, нарушив тем самым принципы, которые свято соблюдал и пропагандировал в течение всей жизни. Умер он 14 ноября 1957 г. на девяностом году жизни.

В 1968 г. в храме Энкакү-дзи был установлен небольшой каменный бюст, на котором кроме имени и фамилии мастера были выбиты слова: «Каратэдо никогда не было средством нападения». Со смертью Гитина Фунакоси завершился важнейший этап в истории боя.

Многое в кюдо (традиционном искусстве стрельбы из лука), по японским понятиям, выходит за рамки человеческого разума. Считается, что стрелок в этом искусстве играет второстепенную роль посредника и исполнителя. Его действия носят двойственный характер: он стреляет и попадает в цель как бы сам, но, с другой стороны, это обусловлено не его волей и желанием, а влиянием сверхъестественных сил. Стреляет «оно», т.е. «дух» или «сам Будда». Стрелок не должен думать в процессе стрельбы ни о цели, ни о попадании в нее — только «оно» хочет стрелять, «оно» стреляет, и «оно» попадает, говорят наставники кюдо.

В луке и стрелах стрелок должен видеть лишь «путь и средство» для того, чтобы стать причастным к «великому учению Будды». В соответствии с этим кюдо рассматривается не как «техническое», а как абсолютно «духовное» действо. В этом тезисе заложено глубокое религиозно-философское содержание, ибо кюдо — дзэнское искусство. Его цель — «соединение с небытием» (Великой пустотой), при котором человек становится «действующим Буддой».

Во время выстрела надо обладать совершенным спокойствием. «Все приходит после достижения полного спокойствия», говорят японские мастера кюдо. В дзэнском смысле это и означает «бытие в небытии, или положительное небытие». Только уйдя в состояние «вне себя», когда стрелок отказывается от всех мыслей и желаний, становится возможным установить «связь с небытием», из которого он снова «возвращается в бытие», лишь после отлета стрелы к цели. Поэтому лук со стрелами является, в данном случае, единственным средством достижения просветления (сатори).

2.

И поныне стрельбы из лука производится по классическому ритуалу (дзярэй), сохранившемуся в неизменном виде со времен

Одетый подобно древнему воину, стрелок получает лук и стрелу от помощника, изображающего оруженосца. В этот момент он находится в позе для сидячей медитации (дза-дзэн). Взяв оружие, стрелок встает со своего места и, преисполненный собственного достоинства, занимает положение для стрельбы на исходном рубеже. Благодаря контролю за дыханием (имеющим в кюдо большее значение, чем в любом другом виде боевых искусств), он достигает состояния «спокойствия духа и тела», после чего готовится к выстрелу. Стрелок поворачивается левым плечом к цели, держа лук в левой руке. Ноги он расставляет на расстояние, равное длине стрелы, стрелу кладет на тетиву, удерживая на ней пальцами, и после того, как полностью расслабит мускулы рук и груди, поднимает лук над головой, для того, чтобы натянуть его в этом положении. Дыхание в этот момент производится не грудью, а животом, что позволяет мускулатуре груди, рук и плечевого пояса пребывать в расслабленном состоянии. Затем лук натягивается и производится выстрел.

В момент пуска стрелы все физические и психические силы стрелка сосредоточены, по японским понятиям, на «великой цели» (дзансин), т.е. на стремлении уловить божественный дух, слиться с великой пустотой, ни в коем случае не на мишени или желании попасть в цель. Произведя выстрел, стрелок опускает лук, возвращает его помощнику и занимает исходное положение... Наряду с зоркостью лучник должен обладать также большой мускульной силой и выносливостью. Сила и меткость стрелков проверялись раньше не во время соревнований, как это делается сейчас, а в период религиозных праздников. «Рекордсменами» прошлого считаются Дайхаси Вада и Масато-ки. Первый в 1696 году в течение одних суток выпустил 13053 стрелы, из которых попали в мишень 8183. Расстояние до цели было равно 118 метров. А второй в 1852 году выпустил подряд 10050 стрел, попав 5383 раза.

3.

Большой самурайский лук (оюми) сохранил свои размеры и форму с древних времен. Наиболее существенной отличительной особенностью японских луков является расположение места для стрельбы, которое помещается не в середине, а немного ниже центра лука. Соотношение «верха» и «низа» определяется пропорцией 9:7.

Стрелы могут быть самой разнообразной формы. Материалом для наконечников служат сталь, медь, рог или кость, дерево, бамбук. Обычно для поражения деревянных мишеней используют металлические наконечники, роговые или костяные для стрельбы по соломенным мишеням, а тупые деревянные — для стрельбы по бегущей собаке. Веретено стрелы делается из ивы или бамбука.

Оперение состоит из двух либо четырех перьев орла.

Колчаны для стрел, в отличие от лука, могут быть самыми разнообразными Их изготавливают из дерева, плетут из ивовых прутьев или бамбука. Сверху их обычно обшивают материей или мехом. Колчан положено прикреплять за спиной с таким расчетом, чтобы стрелы возвышались над плечом и их можно было легко выхватывать оттуда правой рукой. Иногда также используют маленький колчан, который носят на боку (обычно для тренировок). В комплект снаряжения для стрельбы входит еще кожаный нарукавник (томо), предохраняющий левую руку от удара тетивы.

...Японцы считают, что для европейца стрельба из лука есть лучший способ постижения японского духа.

МАЛЛЯВЕША

Вид единоборства, широко распространенный в северо-западных и центральных районах Индии древней и средневековой эпохи. Он берет начало от эллинского панкратиона, занесенного на индийскую землю воинами Александра Македонского, находившимися здесь в составе гарнизонов в 327—318 гг. до н.э.

Маллявеша широко использовался для физической подготовки молодежи, а также в ритуальных (см. ваджра-мукти) и коммерческих целях. Говоря о призовых поединках, надо отметить, что во времена шаха Акбара (правил в 1556—1605) победители турниров по маллявеша получали до 400—450 дирхемов серебром, огромные деньги для тех времен. Существовали целые общины профессиональных борцов («малля»). Представители данной профессии есть еще и сегодня в Гуджарате, Майсоре, Махараштре, Раджастане, Хайдарабаде и некоторых других штатах Индии.

Известны три или четыре стиля борьбы маллявеша: (малля-крида, малля-юддха, ниюддха-крида). Маллявешу часто путают с кушти (см. статью), однако различие между ними в том, что кушти — это борьба, а маллявеша — комбинированное боевое искусство, сочетающее силовые, болевые и ударные приемы.

Достаточно ясное представление о данном виде дает старинная рукопись, своего рода «священное предание» профессиональных борцов — «Малля-пурана», написанная на санскрите, литературном языке древней Индии, в 1731 году. Всего в рукописи, опубликованной индийскими учеными в 1964 году, насчитывается 18 глав, посвященных истории борьбы,

Первые пять глав рукописи посвящены классификации борцов по их морально-психологическим, физическим и техническим качествам. Далее идет подробное описание методов общефизической и специальной подготовки борцов. Тренировочные занятия рекомендуются проводить ежедневно, но в наиболее прохладное время суток — по утрам. С учетом особенностей климата (жара, зной, духота и т.д.), в период с декабря по апрель тренировки должны быть более тяжелыми по объему нагрузки, с августа по ноябрь — более легкими, а в мае-июле — средними.

Для правильного выбора тренировочных упражнений надо учитывать возраст занимающихся:

подростки ли это, юноши или же мужчины в расцвете сил. В качестве факторов, препятствующих полноценным занятиям, рукопись выделяет расстройства пищеварения, общее недомогание и слабость, половые сношения, повышенную температуру тела, травмы и опухоли, насморк и кашель, а также неблагоприятное психическое состояние — тревогу, беспокойство, гнев и т.д.

Подготовку борцов рекомендуется начинать с развития выносливости, гибкости и силы. Так, для постановки дыхания и развития выносливости надо бегать и прыгать, плавать, сидеть под водой, взбегать вверх по лестнице или на крутые холмы, таскать мешки с песком на плечах и на спине. Для увеличения подвижности суставов и развития гибкости рукопись рекомендует всевозможные растяжки, круговые движения и махи руками и ногами, повороты, прогибы и скручивание торса. При занятиях силовыми упражнениями особое внимание следует уделять укреплению пальцев, запястий, плечевого пояса, спины и брюшного пресса.

Силовые упражнения следует выполнять с каменными кольцами (своего рода гантелями) и деревянными булавами различных размеров и веса. Однако наиболее оригинальным видом силовых упражнений является так называемый «малляхамб» — лазание вверх и вниз по гладкому деревянному столбу, врытому в землю и достигающему в высоту 5—7 метров. Выглядит это упражнение (практикуемое, кстати сказать, в Индии по сей день) следующим образом: сначала борец лезет вверх по столбу, крепко обхватывая его руками и ногами. Достигнув вершины столба, он взбирается на крохотную площадку, а затем спускается назад, но уже головой вниз!

Вслед за общефизической подготовкой наступает пора изучения приемов борьбы. Согласно тексту «Малляпураны», в поединке нельзя убивать друг друга, а проигравшим считается тот, кто падает на землю. Можно, однако, выбивать зубы, вырывать волосы, ломать пальцы и сдавливать горло. Приемы поединка включают в себя захваты, броски, удушения, подножки, подсечки, удары кулаками, локтями, коленями и стопами ног, толчки, отбивы, блоки и т.д. Удары можно наносить только в верхнюю часть тела и в голову.

Дальше в рукописи описываются методы массажа для восстановления сил после тренировок и способы расслабления мышц, снятия психического напряжения. Подчеркивается важность заблаговременной настройки борца на поединок, изучения особенностей его вероятных противников, разработки плана схватки с каждым из них, описываются 12 наиболее эффективных способов проведения схваток. Что касается питания, то рукопись запрещает борцам употреблять мясо и алкоголь, а также наркотики. Рекомендуется молочно-растительная диета.

В описании места для тренировок и соревнований указаны размеры площадки в локтях: в длину 101 локоть, в ширину 50 локтей. Говорится о том, что эта площадка должна быть покрыта чистым речным песком, просеянным с добавлением растительного масла, охры и других компонентов. Раз в 3 дня ее надо поливать водой.

Нужно признать, что все эти и другие рекомендации рукописи вполне соответствуют нашим сегодняшним знаниям и представлениям. Однако следует добавить к сказанному в рукописи то, что запрет на убийство противника профессиональными борцами нередко нарушался (в ритуальных, а позже и в коммерческих, поединках по правилам ваджра-мукти). Именно распространение таких поединков и дало основание для отождествления «маллявеша» и «ваджра-мукти», хотя в действительности с кастетами в руках сходились и борцы «кушти».

МАЦУБАЯСИ-РЮ

(Школа соснового леса)

Стиль окинавского каратэ, созданный в 1947 году мастером Нагаминэ Сёсин (1907 г. р.). Он учился у семи окинавских мастеров, в том числе у Кяна Чотоку и Мотобу Чоки. В этом стиле 18 ката: Ананку, Ванкан, Ванею, Годзюсихо, Кусан-ку, Пассай, Рохай, Чинто, 2 ката Фуку, 3 ката Найханчи и 5 ката Пинан.

МОТОБУ-РЮ, или МОТОБУ-РЮ-КЭНПО-КАРАТЭ

Окинавский стиль каратэ и кэнпо-каратэ, созданный Мотобу Чоки (1871—1944) на основе семейного стиля Го-Тэн-Тэ (или Мотобу-тэ, Косё-рю-кэнпо-каратэ) и некоторых других окинав-ских стилей: Сёрин-рю (варианты Томари и Сюри), а также Наха-тэ.

МУАЙ-ТАЙ

Боевое искусство, называемое в Европе тайландским боксом, или просто тай-боксом, или, по-тайски, «муай тай», обрело свой классический вид во второй половине XVI века.

Тогда оно еще не называлось муай тай. Первоначально это боевое искусство носило имя «май си сок», а затем, с образованием на территории нынешнего Таиланда государства Аюттия, было принято название «пахуют», что значит «многосторонний бой». Нынешнее название впервые появилось двумя веками позже, уже после падения Аюттии в 1767 году и возникновения нового государства Сиам, со столицей в Бангкоке. Долгое время оба названия сосуществовали. Термин «муай тай» окончательно закрепился только после буржуазной революции 1934 года, когда Сиам сменил свое название на Таиланд. «Тай» значит «свободный», поэтому «муай тай» можно перевести и как «тайский бокс», и как «свободный бокс», и как «схватка свободных».

Существует много легенд о муай тай, повествующих о зарождении его более двух тысяч лет назад, о связях этого боевого искусства с индийскими системами рукопашного боя, о его не превзойденных достоинствах. Однако это только легенды. Достоверно известно лишь то, что **со** времен государства Аюттия, возникшего в XVI веке, в сиамском войске существовало обучение воинов бою голыми руками и ногами. Особо выдающиеся бойцы ценились так высоко, что их зачисляли в королевскую гвардию и давали им дворянский титул. Такое же обучение было обязательным для членов королевской семьи.

Помимо Наресуана, правившего в 1590—1605 гг., историки муай тай часто упоминают еще двух королей — Прачао С्या и Пья Таксина. Первый из них настолько любил кулачный бой, что часто сам, загримировавшись, участвовал в поединках наряду со своими подданными (менять свою внешность ему приходилось потому, что личность короля считалась неприкосновенной для простолюдинов). Второй тоже считался выдающимся бойцом и, кроме того, прославился как выдающийся полководец и создатель нового тайского государства после падения Аюттии.

Легендарным бойцом прошлого, упоминаемым в школьных учебниках, был Най Кханом Том. Его история такова. В 1774 году бирманский король решил устроить большой праздник, в программу которого включил соревнования кулачных бойцов. Один из его сановников предложил начать турнир с поединка лучшего бирманского мастера кулачного боя с одним из захваченных в плен тайских воинов. На бой вызвался ничем внешне не примечательный, изможденный пленник, утверждавший, что он — знаток «паху юта». До того, как бой начался, тайский воин пустился в странный танец вокруг своего противника. Этот танец называется «рам муай» и служит одновременно и для подготовки к схватке и для выражения уважения к противнику и публике. Схватка была почти мгновенной, но сановник не засчитал победу тайцу, заявив, что побежденный был введен в заблуждение танцем. Най Кханом Тому пришлось сразиться еще с девятью бирманскими бойцами (по другой версии, даже с одиннадцатью), которых он одолел одного за другим. Бирманский правитель был так потрясен, что предложил победителю свободу и награду на выбор: деньги или прекрасных девушек. Най Кханом Том без колебаний выбрал последнее, считая, что деньги найти значительно проще, после чего был отпущен домой.

Как бы там ни было, муай тай долгое время развивался в качестве жесткого прикладного стиля рукопашного боя тайской армии, владеющие которым могли с успехом продолжать бой и лишившись оружия. Типичным примером тому может служить история воина по имени Прайя Пичай, прозванного «Сломанный меч». Сражаясь в войске Пья Таксина против бирманских захватчиков, он бился так яростно, что когда его меч переломился пополам, он продолжал бой кулаками, локтями и коленями, и благодаря своему мастерству вышел из битвы живым и невредимым.

Первый дошедший до нас письменный источник по муай тай относится к временам короля Рамы Третьего, правившего в 1824—1851 годах. **На** традиционной тайской рисовой бумаге «кхой» изображены в рисунках основные приемы защиты и нападения. Облик боксеров отличается от современного, однако техника практически та же. Успешно развивался муай тай и при короле Раме Пятом, непременно посещавшем состязания с участием лучших бойцов. Многим он присвоил почетные имена, что всегда ценилось среди тай-цев. Имя человека в Таиланде считалось и считается самой важной и яркой его характеристикой. Даже сейчас политических деятелей тайские газеты предпочитают называть только по именам.

В 1929 году традиционная обвязка рук ремнями из конской шкуры уступила место боксерским перчаткам европейского типа (шести и восьмиунцовым), хотя ноги остались босыми (впрочем, разрешается их бинтовать). Было введено разделение на семь весовых категорий, а продолжительность боя ограничили пятью раундами по три минуты каждый, с двухминутными перерывами между ними. Раньше бой шел без перерывов, вплоть до победы одного из участников. Помимо судьи на площадке, ввели двоих боковых судей. Согласно новым правилам, запрещались захваты и броски борцовского типа (например, через бедро и через плечо), удары головой, удушения, а также атаки упавшего противника. Победа стала присуждаться за нокаут (если на счет «десять» противник не в состоянии продолжать бой), по очкам и в случае технического нокаута. Было разрешено сдаваться, что раньше осуждалось. (Бой продолжался до тех пор, пока один из соперников не покидал площадку мертвым либо жестоко избитым. Но и теперь, согласно официальной статистике, один бой из 1500 заканчивается гибелью спортсмена). Земляную площадку заменил ринг 6 x 6 метров. Так муай тай принял свой нынешний вид.

Бум муай тай в Европе начался после того, как 12 марта 1977 года его мастера одержали в Бангкоке красивую победу над кикбоксерами, несмотря на необходимость драться по правилам кик-боксинга, т.е. не прибегая к помощи локтей и коленей, ребер, локтей, т.е. драться одним из главных видов муай тай. В 1980-е годы на Западе был введен эволюционный матч с

каратистами, и с тем же результатом. Сейчас муай тай распространился по всему миру, однако его лучшие мастера по-прежнему находятся в Таиланде. Наиболее известные среди них — Сурачай Сирисуте, Утпад Ной Воравут и Панья Крайтас.

Занятия муай тай обычно начинаются с раннего детства, так что восьмилетний малыш, пинающий тяжелый мешок для набивки, вовсе не редкость. На тренировках основной упор делается на развитие скорости ударов и выносливости. Широко используется массаж. Для набивки применяют различные снаряды, преимущественно типа боксерских мешков и груш, как подвесные, так и укрепляемые на подставках. Для защиты от ударов в голову на тренировках одевают шлем-маску, в рот берут «капу» (резиновую прокладку для зубов), на пах одевают «ракушку». Ракушка обязательна и на соревнованиях, а вот шлем там не полагается. Тренировки проходят в достаточно жесткой, даже суровой манере.

Схема типичной тренировки в муай тай выглядит следующим образом: разминка (чаще всего это пятнадцать минут упражнений со скакалкой); пять трехминутных раундов (с минутными перерывами между ними) боя с тенью, с использованием всех типов ударов; пять трехминутных раундов (с минутными перерывами) спарринг с партнером, но без ударов локтями и коленями; пять трехминутных раундов (с минутными перерывами) работа на снарядах, с использованием всех типов ударов; пять трехминутных раундов (с минутными перерывами) отработка техники с тренером; силовые упражнения (особенно популярны отжимания в упоре, укрепление мышц брюшного пресса, вращения корпуса) и растяжки. По утрам рекомендуется тридцатиминутный бег и гимнастические упражнения.

Муай тай почти не связан с буддийской религией Тхеравады, являющейся государственной в стране. Дело в том, что это направление буддизма проповедует пассивность, покорность судьбе, неппротивление злу насилием, поэтому между буддийской идеологией и боевыми искусствами не произошло того слияния, которое характерно для Китая (Шаолинь!), Кореи или Японии. Отсутствие подобной связи компенсируется местной магией, правилами «честного боя» и мифологией, пришедшей из Индии.

Магическое значение имеет татуировка, в изобилии покрывающая тела профессиональных боксеров. Она изображает различные «волшебные» знаки и схемы, либо «покровительствующих» животных. Магической силой обладает, по мнению адептов муай тай, и головная повязка, скрученная из куска полотна с нарисованными на нем символами, и освященная специалистом по магическим обрядам. Эту повязку называют «монгкон» и носят постоянно, не снимая даже во время боя. Вторая повязка того же рода носится на одном из бицепсов. Развита в муай тай практика заклинаний (мантр), используемая на тренировках и перед началом поединка, чтобы войти в необходимое психологическое состояние.

Магическими ритуалами пронизана церемония посвящения в бойцы. Она включает ритуальное подношение цветов и благовонных палочек статуэтке бога Вишну-Нараяна, вручение отрезков ткани и небольшой суммы денег учителю, угощение всех участников церемонии мясом и вином. Церемония происходит, как правило, в доме учителя, и называется «ёк кру». (Вообще, почитание учителя очень развито в муай тай, и такой день недели, как четверг, традиционно считается днем почитания учителей). Сейчас, правда, вера в магию слабеет. Татуировку, например, все чаще воспринимают просто как знак принадлежности к определенной школе, а не магическую символику.

Хотя поединки в муай тай проходят в боксерских перчатках, традиционная техника бинтования кистей и запястий тоже сохранилась, особенно в деревнях (откуда, кстати, выходит подавляющее большинство профессиональных бойцов муай тай). Длина такого бинта из мягкой ткани около 2,5 метров, ширина — 4,5 сантиметра. В давние времена руки бинтовали либо ремнями, либо веревками. Это называлось «кад чеуг». Многочисленные порезы и кровоподтеки, возникавшие при ударах такой рукой, породили легенду о том, что в старину бойцы якобы окунали свои забинтованные руки в специальный клей, а затем в битое стекло. Однако в действительности подобным образом поступали лишь наемные убийцы. Нормальное бинтование кистей и запястий мягкой тканью помогает смягчать удары, защищает пальцы от переломов, экономит энергию, необходимую для того, чтобы сжимать кулаки, и в то же время оставляет достаточную свободу для движений пальцами и кистями.

В отличие от китайских, японских, вьетнамских боевых искусств, в муай тай нет комплексов формальных упражнений (ката), хотя базовые упражнения представляют собой короткие связки основных приемов. Большинство этих связок известно с тех времен, когда муай тай назывался «пахуют». Они подразделяются на основные (маэ май) и дополнительные (лук май).

В муай тай выделяют два основных стиля: муай лак и муай киеу. Муай, лак (твердый бой) сейчас можно увидеть достаточно редко, в основном в деревнях. В нем главное внимание обращают на твердую, устойчивую позицию, надежную защиту, относительно медленные, но четкие перемещения и мощные удары. Тактика зиждется на контратаках. Движения прямолинейны, финты не используются, очень развита техника боя на ближней дистанции. Муай киеу (щегольской бой) напротив, строится на финтах и уклонах. Передвижения быстрые, много боковых и круговых ударов, а также ударов

сказывается. К сожалению, сейчас все чаще многие боксеры муай тай сводят бой к простому обмену ударами — сказывается влияние европейского бокса и кик-боксинга.

Каждая схватка в муай тай начинается с церемониального танца «рам муай». Значение его многозначно. Это демонстрация почитания и благодарности за заботу родителям и учителям; своеобразная разминка для ног, рук и корпуса, включающая ритуальные приветственные жесты и чисто танцевальные движения; связки боевых приемов, в частности, «ян саам кхум». Это также психологическая настройка на бой, поскольку танец включает декламацию заклинаний и сопровождается музыкой. Таких танцев существует очень много. Они красивые, и разговор о них мог бы составить отдельную тему. По исполнению «рам муай» знаток тайского бокса может определить принадлежность бойца к той или иной школе, его стиль ведения боя и даже главные человеческие качества. С обучения «рам муай» начинается тренинг, а когда ученик просит учителя разъяснить особенности их школы, ответом ему служит опять же танец «рам муай». В свою очередь, танцу-приветствию, танцу-разминке, танцу-ритуалу предшествует своеобразная короткая медитация, именуемая «уай кру».

Все поединки в муай тай проходят под традиционную тайскую музыку, задающую их ритм и исполняемую на четырех инструментах: пи джава (яванский кларнет), клонг как (двойной барабан), шинг (металлические цимбалы) и конг (тайский тип барабана). Ведущую партию исполняет кларнет, звук которого считается наделенным магическими свойствами (поэтому хорошего музыканта нередко приравнивают к магу).

В классическом муай тай насчитывали 108 базовых приемов. Однако в современном его варианте осталось всего 30 вариантов.

Удар кулаком в муай тай наносят как изолированно, так и в серии связок. Основной ударной поверхностью являются костяшки пальцев, а в перчатках — их «фасад». Раскрытая перчатка используется для того, чтобы накрыть прямой удар или отвести его в сторону. Удары ладонью, пальцами, тыльной стороной запястья не применяются. Техника работы кулаками похожа на технику обычного европейского бокса: хук, свинг, апперкот, прямой удар, против каждого из них используют несколько способов контратаки или блокировки.

Большое внимание бойцы муай тай уделяют локтю, считая его оружием столь же острым и опасным, как лезвие меча. Удары локтем очень сильны, их трудно остановить, они часто вызывают кровотечение. Наиболее распространенный удар локтем в муай тай — «сок та», по принципу исполнения напоминающий боксерский свинг. Впрочем, удары локтем наносят практически во всех направлениях и под любым углом: снизу-вверх (сок хад), по диагонали наружу (сок чи-енг), сверху-вниз по вертикали (сок саб и сок тонг). Такими ударами можно запросто сломать противнику руку или перебить позвоночник. Есть работа двумя локтями сразу, как на блок, так и на удар (сок ку), но самым сложным приемом считается удар локтем назад (сок клаб), выполняемый и по прямой, и круговым движением.

Методов использования колена тоже немало, но в основном, это прямой удар (као тоун) и круговой, в самых разнообразных вариантах, в том числе с подпрыгиванием. Высоко поднятое колено может служить блоком при ударах ногами и в то же время позволяет проводить «колющие» удары стопой. А положение, когда мастер муай тай захватывает голову противника или входит в клинч в сочетании с ударом коленом, вообще может считаться визитной карточкой тайского бокса. Коленом бьют и в прыжке, даже в подбородок или в лицо (као лой), но развита и техника работы коленом в нижнем уровне, против коленей противника и против попыток подойти поближе (као ной и као кратай). Часто удары коленом применяют в сочетании с ударами локтем.

Техника ударов ногой (точнее, стопой) разработана в меньшей степени. В ее арсенале отсутствуют подсечки и удары в прыжке. Базовый удар стопой (тэ пиен тхан) — это прямой удар, направленный в пах или в солнечное сплетение. Боковых ударов немного, их наносят, как правило, с разворота или в круговом движении. Есть и аналог «маваси-гэри», удар, который называется «крокодил взмахивает хвостом». Зато хорошо разработана система ударов, нацеленных в подколенную ямку и цепляющих противника за ноги (тэ пааб и тэ таад). Стопы и особенно колени столь часто используют в бою, что муай тай нередко называют «боем восьмируких».

Многие иностранцы-путешественники, не разбирающиеся в боевых искусствах, воспринимают муай тай просто как драку без ограничений. В этом есть некоторая доля истины, потому что по сравнению с другими видами и направлениями боевых искусств, муай тай наиболее эффективен в уличной драке. Или, по крайней мере, относится к числу самых эффективных. Жесткий характер тренировок, высокая скорость движений, активная отработка всех приемов в спарринге делают бойцов муай тай чрезвычайно опасными противниками в реальных уличных столкновениях. К тому же в этом виде единоборств период выработки боевых навыков очень короток. Если человек, который занимается, к примеру, айкидо, может реально противостоять противнику в лучшем случае через пару лет ежедневных тренировок, то приемы муай тай можно достаточно уверенно применять на улице уже через месяц интенсивного обучения.

Боец муай тай должен быть вежливым по отношению к своему противнику. Всякие оскорбления на ринге запрещены, перед началом поединка бойцы должны обменяться рукопожатиями, а сам бой начинается только после исполнения обоими участниками «рам муай». Вообще, комплекс требований к боксеру включает в себя требования нравственного характера. Это мужество и самообладание, способность принимать решения на ринге и вне его в соответствии с правилами чести и нормами морали, это уважение к старшим, это спортивный дух, свободный от зависти и чувства мести. Боец муай тай должен являть собой пример благородства, смирности, честности, уважения к сопернику и обычаям своей страны. Кстати, именно этот

«Я буду сильным и чистым, всегда поступать честно, всегда следить за своим поведением. Я никогда не стану кичиться своей силой и заирать слабых. Я буду стараться совершать добрые поступки, отзываящиеся в сердцах других людей. Я буду повиноваться своим наставникам и верен своей нации. Мы все, ученики и учителя, будем любить друг друга, будем едины в своих целях и помыслах и всегда помогать друг другу».

Правда, эта клятва, хоть и считается наделенной магической силой, не мешает накалу страстей, связанных с тотализатором, активно работающим в профессиональном муай тай. Ставки бывают очень большими. Бывает также, притом достаточно часто, что после объявления победителя, выигравшего по очкам, недовольные зрители забрасывают спортсменов и судей пустыми банками и бутылками. Иногда они даже требуют остановки боя и дисквалификации боксера, который, по их мнению, сражается не в полную силу.

Тайский бокс популярен сейчас во всем мире. Достаточно сказать, что это единственный вид иностранных боевых искусств, который практикуют в Японии, и что правила китайского «сань-да» в основном скопированы с муай тай. В самом Таиланде муай тай практикуют более 120 тысяч любителей, и около 10 тысяч профессионалов, насчитывается около 2-х тысяч клубов. Это очень много для страны с населением в 55 миллионов человек. Военнослужащие и полицейские в эту цифру не входят, так как занимаются муай тай в обязательном порядке.

МУККИ-БАЗИ

Эта школа сохранилась с древних времен в индийском штате Уттар-Прадеш, хотя в связи с запретами полиции и ростом популярности английского бокса число ее последователей в нынешнем веке неуклонно снижалось. Еще в тридцатые годы в Варанаси (Бенаресе), столице штата, ежегодно устраивали большие состязания по «мукки-базии». Во время парных поединков «выясняли отношения» наиболее известные мастера, а в групповых схватках сходились их ученики. В последнем случае победителями считались представители той команды, которым удалось оттеснить соперников за линию, обозначенную на земле. За боем наблюдали несколько судей, стремившихся не допустить излишней жестокости. Однако тяжелые травмы и даже смертельные случаи в ходе подобных турниров бывали довольно часто, почему, собственно говоря, их и запретили вообще.

В настоящее время данная школа немногочисленна до своего состава, фактически это секта. Впрочем, все, или почти все традиционные индийские школы боевых искусств являются религиозно-клановыми, куда нет доступа посторонним.

Ее характерная особенность — акцент на силовой тренинг. Бойцы выполняют множество разнообразных отжиманий и приседаний, большое внимание уделяют изометрическим и дыхательным упражнениям. Кроме того, в мукки-базии широко практикуется набивка рук на твердых «макиварах» из камня или металла. Но больше всего поражает в этом искусстве умение «держать удар» в любую часть тела, даже в самую уязвимую, вроде губ, носа, горла, паха и т.д. Методика овладения подобным умением держится в секрете. Что же касается кулаков, закаленных о стальные пластины, то бойцы легко разбивают ими булыжники и кокосовые орехи.

Разумеется, подобные методы тренинга предполагают глубокое знание традиционной индийской медицины, в противном случае были бы неизбежны серьезные повреждения костей и суставов рук, а также сопутствующие им заболевания.

МУКНА

Традиционно индийское единоборство, распространенное в штате Манипур (особенно в деревнях). Возникло, согласно преданиям, в XII веке. Суть единоборства в том, что соперники одевают специальные фартуки из плотной ткани (кипи) и шлемы-протекторы, после чего вступают в схватку. Во время ее можно бить кулаком, толкать и бить открытой ладонью, обхватывать соперника руками, производить захваты его конечностей, уклоняться, прыгать.

Цель поединка — заставить противника коснуться земли коленями, плечами, спиной или головой, любой из этих частей тела. Чаще всего противники кружат по площадке, делая ложные выпады до тех пор, пока одному из них не удастся неожиданным ударом либо толчком лишить своего соперника равновесия и заставить прикоснуться к земле. Или же поймать руку противника на захват и бросить его приемом, похожим на технику айки-дзюцу. Затем победитель совершает ритуальный танец «ятра» с мечом и копьем в руках.

МУСИНДО-РЮ

(Школа пути отрешенного духа)

Стиль окинавского каратэ, созданный в 50-х годах XX века монахом Отомо Рюсё на основе каратэ Уэчи-рю и различных «внешних» стилей китайского ушу, в первую очередь стиля Пангай-нун. Наиболее известные представители стиля (его «хонбу-додзё находится на Окинаве в храме Чистой любви — Бякурэн-дзи), это Осима Такэ-си, Ямамото Тэйичиро, Дан Рассел и Терри Дьюкс.

Метод ведения боя, созданный в США в 60-х годах Джеймсом Арванитисом. Основная идея метода состоит в том, что в зависимости от ситуации (соотношения роста-весовых показателей противников, условий местности, наличия или отсутствия оружия и других) необходимо использовать приемы разного типа. Эти приемы Д. Арванитис берет из каратэ, тхэквондо, бокса, ушу, дзюдо, айкидо, греко-римской борьбы и кик-боксинга.

НАНБУ-ДО

(Путь Нанбу)

Боевое искусство, близкое каратэ, которое создал в 1978 году мастер Нанбу Ёсинао. Он был учеником мастера Тани Ходзиро, создателя Сююкай-рю (иди Тани-Ха-Сито-рю). Будучи с начала 70-х годов одним из пионеров французского каратэ, Нанбу сначала создал школу Сан-кюкай. Вспоминая о ней, мастер говорит: «Я создал Санкюкай... Но чтобы пойти дальше, я создал Нанбу-до. Я пытался найти способ, посредством которого грубую мускульную силу можно заменить гармонией круговых движений... Круг аккумулирует энергию. Он втягивает силу противника, соединяет ее с нашей собственной и обращает против него... Этот естественный и уравновешенный подход составляет основу Нанбу-до. Итак, Нанбу-до это каратэ без каратэ».

Основные цели данного стиля сводятся к следующим:

- 1) Приобрести здоровье и физическую силу;
- 2) Приобрести психическую силу и способность самоконтроля;
- 3) Приобрести достоинство через усвоение этикета.

Для достижения перечисленных целей в Нан-бу-до используются следующие средства:

1. Нанбу-Тэнчи-Ундо: дыхательные упражнения в положении сидя;
2. Нанбу-Тайсо: дыхательные упражнения в положении стоя;
3. Сэйко-Дзахо: медитация, соединенная с практикой мантр;
4. Кихон-Вадза-Тори: комплекс точечных ударов, захватов и бросков;
5. Кихон-Вадза-Укэ: комплекс приемов уклонения и блокировки;
6. Кумитэ-Вадза и Рандори-но-Ката: комплекс приемов условного спарринга (т.е. без ударов в полный контакт) с одним и несколькими противниками;
7. Нанбу-Ката: связки приемов, выполняемые «пустоту»;
8. Нанбу-Будо: практика приемов с традиционным оружием.

Характеризуя свой подход, мастер Нанбу говорит: «Я хотел ввести новый способ тренинга, с круговыми движениями, более естественный и полезный для здоровья, чем силовой тренинг традиционного жесткого каратэ... И я начал с себя, отправившись медитировать в уединении, вдали от всех. Я удалился, чтобы заняться энергетикой, стать ближе к природе... Я также разработал технику, сбалансированно развивающую как внешнюю мускульную силу, так и внутреннюю энергию. Вся боевая техника основана теперь у меня на идее круга».

В Нанбу-до практикуют 20 ката: 7 ката Сихо-тай, 5 ката Нанбу, 2 ката Санпо, а также Иккёку, Мацу, Сёчикубай, Сэпай, Такэ, Умэ. Существуют Всемирная ассоциация Нанбу-до (с хонбу-додзё в Японии) и Французский институт Нанбу-до.

НАРАМХАЙ-НИХАНГО

Комплекс традиционных боевых искусств ни-хангов, клана наиболее фанатично настроенных членов военного ополчения в

И сегодня здесь повсюду можно видеть мужчин, вооруженных саблями, ружьями, палками, окованными медью. Это так называемые «кесад-хари», члены «хальсы», воинской религиозной общины, основанной в 1699 г. в Анандпуре 10-м гуру сикхов Говиндом Раи. Все они имеют так называемые «пять К» — 5 обязательных признаков своей принадлежности к этому боевому братству: никогда не стригут волос на голове, не бреют усов и бороды (кеш); всегда имеют в волосах гребень (кангха); под верхней одеждой у них плотные короткие штаны, удобные для боя (качх); на их правую руку всегда одет стальной браслет, защищающий ее от ударов вражеских сабель (кан-кан); за поясом у них всегда кинжал или сабля (кирпан). А те сикхи, которые не входят в хальсу, не имеют этих признаков. Их зовут «сахаджхари».

Своей вершины движение сикхов достигло при Ранджите Сингхе, объединившим к 1801 г. весь Пенджаб в единое государство, и провозгласившим себя его правителем — махараджей.

Особой доблестью в битвах тех времен отличались «ниханги» — члены особого ордена сикхов-кесадхари. Ниханги давали клятву найти свою смерть в бою, а не от старости или болезней. Этот орден возник еще при жизни гуру Говинда Раи, погибшего в 1708 г. Ниханги отказывались от всякой хозяйственной деятельности, от всего, что не было связано с войной или подготовкой к войне. В сражениях они шли в первых рядах хальсы, бросались в бой там, где другие были готовы отступить, пробивали брешь в рядах противника, устилая своими телами путь сикхов к решающему удару.

В истории сикхских войн бывали случаи, когда перед небольшими отрядами нихангов, нападавшими с безудержной яростью, в панике разбегались войска противника, превосходящие их численностью и вооружением. Но их сила заключалась не только в беспредельной отваге. Они еще были превосходно подготовленными профессионалами, блестяще владевшими всеми видами оружия, великолепно ездившими верхом, умело сражавшимися в пешем строю, прекрасно знающими приемы боя голыми руками.

В дни праздника весны все ниханги собираются в наши дни для проведения традиционных воинских игр в одном из трех городов Пенджаба: в его столице Амритсаре, либо в Анандпуре, где была основана хальса, либо в Дамдама, небольшом городке, где гуру Говинд долгое время скрывался от врагов. Вот как описывает очевидец эти игры: ...«На этот раз в Дамдама собралось не меньше двух тысяч нихангов, а может быть, и все три. Первую половину дня они бродили по ярмарке, вызывая боязливое восхищение соплеменников своим оружием, лохматыми бородами и огромными тюрбанами на голове, из которых торчали рукоятки кинжалов. Потом они готовили пищу на кострах, пили свой знаменитый «бханг» — наркотический напиток из листьев какого-то растения, растертых с водой. Бханг они давали и своим коням, и собакам. Собаки без нужды рычали друг на друга, а кони возбужденно ржали и рвались с привязи. Потом они спали под деревьями. Никто не смел им перечить, отказывать какой-либо их просьбе, спорить или хотя бы косо смотреть в их сторону. За такую дерзость можно заплатить жизнью. Даже сегодня ниханги убивают без колебаний, потому что сами не боятся смерти...

К вечеру, когда дневной зной немного спал, процессия нихангов двинулась вокруг городского пруда. Впереди на слоне в золоченой беседке ехал их вождь. За ним в беспорядке сказали на опьяненных конях всадники, а следом валила валом толпа пеших нихангов во главе с обязательной пятеркой воинов, символизировавших тех «панч-пиярэ» — «пять любимых», которые первыми в 1699 г. вступили в хальсу, не побоявшись отдать свои жизни за веру. Традиционные цвета нихангов — синий и желтый — в самых разных сочетаниях окрашивали процессию, а клубы пыли окутывали ее подобно красному туману. Краски дополнялись бесчисленными вспышками блеска на остриях копий и сабель. Именно так выглядела хальса в старину, когда она шла на врага.

Когда по знаку вождя процессия остановилась, воины мгновенно выстроились квадратом вокруг недавно сжатого поля. Сначала была джигитовка. •Ниханги скакали с копьями наперевес стоя на седле, сидя в седле, свешиваясь с седла в сторону. Копьями они подхватывали разложенные там и сям пучки травы, пронзали мишени, сплетенные из гибких прутьев, рубили саблями чучела, изображавшие врага... Потом в пешем строю они метали в цель копьё, дротики и чакры.

Чакра — боевой диск для метания — это древнейшее оружие индусов, о котором обычно говорят и пишут, что его можно увидеть только в руках каменных изваяний богов в древних храмах, что уже много веков назад оно полностью вышло из употребления. Но оказывается, что чакра хорошо знакома нихангам, по сей день используется ими в воинских играх. Это тяжелое плоское стальное кольцо, подобное диску с вырезанной серединой, и отточенное по внешнему краю как бритва. Его раскручивают на кисти руки или на растопыренных пальцах и метают во врага. Чакра летит, вращаясь в горизонтальной плоскости, и при попадании в шею может начисто срезать голову. Предание гласит, что чакра была любимым оружием бога Кришны. Куда ни посмотри в этот момент игр, везде в воздухе описывали сверкающие траектории стремительно летящие вращающиеся чакры...

После джигитовки и метаний наступил черед поединков. В разных концах поля ниханги исполняли обрядовые воинские пляски, обязательные перед началом боя, затем преклоняли колено перед оружием, разложенным на чистых полотенцах и взяв его, вступали в жаркие схватки друг с другом. Повсюду сталь звенела о сталь, раздавались дикие крики, вздымалась пыль под босыми ногами воинов... В завершение праздника начались поединки вооруженных нихангов с безоружными, своего рода турнир рукопашного боя». Система боя голыми руками называется у нихангов просто «нарамхай». По мнению немногочисленных очевидцев, чисто внешне она похожа на бирманское бандо.

Обычно считается, что ниндзя — это члены обособленных кланов, сформировавшихся из людей, оказавшихся в средневековой Японии вне общества: ронинов (самураев, оставшихся без князей), бежавших от расправы мятежников и преступников, бродячих монахов (не приписанных ни к одному монастырю), отшельников, а также из жителей уединенных горных селений. Когда в Японии началась эпоха феодальных войн, длившаяся пять веков подряд, их стали нанимать для шпионажа и диверсионно-террористической деятельности удельные князья, принадлежавшие к противоборствующим военно-политическим группировкам.

Объясняют это тем, что подобные задачи, согласно господствовавшим представлениям о морали, наиболее успешно могли решать не самураи, подчинявшиеся требованиям ведения войны «по правилам», а те, кто находился как бы за пределами общественной иерархии, не подчинялся общепринятым нормам. Их презирали, ненавидели и боялись, но пока шли бесконечные войны, обойтись без них не могли. Внутри этих кланов постепенно сложилась специальная дисциплина, главной целью которой являлось теоретическое обоснование наилучших способов незаметного проникновения в ряды противника, выведывания его секретов и сокрушения изнутри. Она получила название «ниндзюцу» — искусство быть невидимым (имеется в виду для противника). Так появились ниндзя — потомственные профессиональные разведчики, террористы и диверсанты феодальной Японии.

Однако реальная, а не легендарная история ниндзя и ниндзюцу выглядит иначе. Прежде всего, необходимо подчеркнуть, что слово «ниндзя» в японском языке появилось только в XX веке. Раньше в значении «тайный шпион, лазутчик» употреблялся термин «синоби», точнее «сино-би-но-моно». Причем этим термином именовались шпионы вообще, безотносительно их принадлежности к каким-либо кланам. Соответственно, слово «синобу» (а не «нин-дзюцу») обозначало обычное искусство шпионажа и разведки, диверсий и саботажа, без налета мистики, клановости и т.д.

Этот тезис подтверждается, во-первых, широким употреблением производных от «синоби» слов: *синобиёру* — подкрадываться; *синобицу* — тайно проникать куда-либо; *синобисугата-дэ* — переодевшись, инкогнито, под чужим именем; *си-ноби-аруку* — ходить крадучись; *синобиаси-дэ* — на цыпочках, тихонько, и других из того же ряда. Во-вторых, тем фактом, что техника шпионажа входила отдельным разделом в программу обучения таких типично «самурайских» школ бу-дзю-цу, как Айсу Кагэ-рю, Катори Синто-рю, Камиид-зуми-рю, Итидзэн-рю, Курама Ёсин-рю и других, не имевших никакого отношения к пресловутым горным кланам отщепенцев.

В период феодальных распрей шпионы действительно использовались всеми удельными князьями и полководцами, а потому школы «синобу» возникали по всей стране. Однако наибольшую славу на поприще тайной войны снискали жители провинции Ига, а также уезда Кога в провинции Оми. Где сложились две наиболее крупные школы шпионажа: Ига-рю и Кога-рю. Провинция Ига полностью окружена горными хребтами Судзука и Касаги, которые, по сути дела, изолировали ее от остальной территории страны. В то же время средневековая столица Японии — Киото — находится недалеко, в каких-нибудь 80 километрах от Ига. Поэтому с древнейших времен эта горная область становилась прибежищем тех, кто по какой-то причине не ладил с властями. Сюда бежали разорившиеся крестьяне, остатки дружин разгромленных политических группировок, религиозные еретики, здесь же искали просветления ямабуси и последователи доктрины Сингон.

Согласно историческим изысканиям японских ученых, традиция синобу, или нин-дзюцу, зародилась в Ига и Кога уже в X веке. А своего расцвета она достигла к середине XVI века. Постоянные занятия шпионажем на протяжении нескольких столетий, в сочетании с мощным влиянием синкретического религиозного учения Сюгэндо (Путь обретения сверхмогущества) -и эзотерического буддизма Сингон породили феномен уникальной культуры горцев Судзука (по названию горного хребта, проходящего через Ига и Кога). Влияние этой культуры на нин-дзюцу было столь велико, что многие современные историки считают истинными школами нин-дзюцу лишь те, которые так или иначе связаны с ней. Иными словами, с их точки зрения, нин-дзюцу — это единство трех аспектов: искусства шпионажа, диверсий, террора; особого мировоззрения; различных эзотерических практик религиозного характера.

На самом же деле нин-дзюцу может выступать в двух ипостасях: в качестве искусства тайной войны вообще, а также как специфическое порождение культуры Судзука.

Проблема пресловутых «отщепенцев», создавших нин-дзюцу для своего выживания в условиях постоянных гонений со стороны официальных властей, при ближайшем рассмотрении тоже выглядит по-другому. В частности, твердо установлено, что кланы Хаттори, Момоти и Фудзибаяси (основные кланы ниндзя провинции Ига) ведут свое происхождение от дворцовой аристократии (кугэ), в силу разных причин утративших прежнее высокое положение.

В книге XVIII века «Букэ Мёмокусё» (Обозрение самурайских родов) сказано: «В Кога и Ига было много дзи-самураев. После периода Онин (1467—1477 гг.) эти дзи-самураи объединились в многочисленные группировки, и развили могучее военное искусство, не признававшее никаких законов и правил, кроме одного — использовать все возможности, чтобы победить». Надо пояснить в этой связи, что дзи-самураи — это вовсе не крестьяне, а мелкие феодалы, имеющие земельные угодья («dzi» по-японски значит «земля»). Японские историки установили, что ниндзя, или сино-би Ига и Кога вышли из слоя госи — мелких военных феодалов, имевших свои поместья и не подчинявшихся удельным князьям (даймё). В отличие от них, обычные самураи как правило не имели земли и служили за паёк рисом.

Следовательно, «таинственные кланы» людей, стоявших вне закона и вне общества улетучиваются, а на их месте остаются мелкие феодалы, содержание которых и решение за сохранение и расширение своих владений. В своей борьбе

возможность подрабатывать (попутно решая свои собственные задачи) поставкой тайных агентов для крупных феодалов. Соответственно, все «гонения» на ниндзя заменяются походами крупных феодалов против объединений госи и дзи-самураев из провинций Ига и Кога. В частности, в знаменитой битве Тэнсё Ига-но-ран против войск полководца Нобунага Ода сражались не кланы ниндзя, а объединенные силы госи провинции Ига (Ига-куни сококу-икки).

Причины широкого интереса к нин-дзюцу на Западе трудно объяснить однозначно. Видимо, это результат сочетания целого ряда факторов. Так, известный американский пропагандист нин-дзюцу С. Хайес считает, что в современном западном обществе фактически царит тот же произвол власть имущих, то же беззаконие, что и в Японии XIII—XVI веков. Поэтому многие люди понимают, что заботиться о личной безопасности и безопасности членов семьи необходимо им самим. Для таких людей философия и технические приемы ниндзя создают возможность контролировать происходящие события хотя бы на уровне микросреды.

К числу других факторов можно отнести всеобщий интерес к методам выживания в условиях дикой природы и в районах военных действий, массовое увлечение восточной мистикой и эзотерическими культами, а также неизменную притягательность всего экзотического и таинственного.

В Японии известны сейчас около двух десятков человек, претендующих на то, что они якобы являются хранителями традиций тех или иных школ нин-дзюцу. Однако в остальном мире получили известность только двое из них. Это Хацуми Масааки-Ёсиаки (1931 г.р.) и Танэмура Сёто (1947 г.р.). Первый из них создал международную организацию Бусинкан-Нин-Дзюцу, второй — Гэнбукан-Нин-Дзюцу.

ОКИНАВА-КЭНПО-КАРАТЭ

Этот стиль создал в 1953 году мастер Накамура Сигэру (1893—1969). В детстве и юности, а также в молодые годы он обучался Окинава-тэ у своего отца — Накамура Кэйкичи и его братьев, Тэйичи и Синкичи. Потом у Ябу Кэнцу и Ханасиро Чомо (оба — стиль Сёрин-рю), Итосу Ясунэн (Сюри-тэ), Хигаонна Канрё (Наха-тэ), Куниёси Синкичи (Кобудзюцу), Мотобу Чою и Чоки (Мотобу-рю).

Благодаря Ябу Кэнцу и особенно Мотобу Чоки, Накамура глубоко постиг все тонкости реального боя. Практика вольного боя, с ударами в жесткий контакт, составляла главное содержание занятий под их руководством.

Свое первое додзё Накамура открыл в 1940 году, но в 1945 оно было разрушено во время битвы за Окинаву. В 1950 году он открыл новое додзё, а тремя годами позже объявил о создании собственного стиля. В 1965 году Накамура учредил ассоциацию окинавских школ каратэ, практикующих вольный бой в протекторах (в перчатках и с упругим нагрудником). Среди наиболее известных учеников Накамуры выделяются Тома Сиан (создатель Сэйдокан-рю), Оята Сэйю (создатель Рюкю-кэнпо-каратэ) и Одо Сэйкичи (1923 г.р.), продолживший и развивший дело своего учителя.

Одо Сэйкичи с 9 лет практиковал дзюдо, а с 13 лет каратэ. В 40-х годах он открыл для себя Ко-будзюцу и страстно увлекся им. Его учителями в работе с оружием были Тома Сэйки, Накаима Канпо и Матаёси Синпо. Позже он вспоминал: «Накамура-сэнсей знал кобудо, но он предпочитал ката и кумитэ без оружия... Еще при его жизни у меня возникло намерение дополнить Окинава-кэнпо большим количеством ката с оружием... Я стремился не допустить их исчезновения. Я хотел сделать их источником, питающим новые поколения... Учитель, вопреки моим опасениям, одобрил эту идею».

Сегодня в Окинава-кэнпо практикуют 20 ката без оружия и 25 ката с оружием. В первой группе 12 ката составляют те, которые преподавал мастер Накамура (5 ката Пинан, 3 ката Найханчи, плюс к ним Кусанку, Нисэйси, Пассай и Сэйсан); 6 ката, добавленных Одо Сэйкичи (2 ката Годзюси-хо, а также Ананку, Вансу, Санчин, Чинто) и 2 ката, введенных Брюсом Хейлманом (учеником Роберта Трайэса и Одо Сэйкичи) — Санчин (другая версия, нежели версия мастера Одо) и Тэнсё. Среди ката с оружием 2 — это наследие Накамуры (с шестом и трезубцами), все остальные ввел Одо. Среди них ката с шестом, трезубцами (сай), нунтяками, кастетами, серпами, рукоятками жернова (тонфа), веслами и т.д.

Стиль Окинава-кэнпо-каратэ развивают ученики Одо Сэйкичи в США и во Франции.

Стиль японского Каратэ, создатель которого Ояма Сигэру (однофамилец и ученик знаменитого Ояма Масутацу). Он много лет изучал стиль Кёкусин-рю. Затем был главным инструктором хонбу-додзё Кёкусинкай в Токио. Еще позже помогал мастеру Накамура Тадаси внедрять этот стиль в США, после чего отправился с той же целью в Канаду. В конце концов он вернулся в США и вышел из организации Кёкусинкай, объявив о создании собственного стиля. Впрочем, причина разрыва находится в сфере межличностных и деловых отношений, так как чисто технически Ояма-рю отличается от Кёкусин-рю весьма незначительно.

ПАНКРАТИОН

В программе древних олимпийских игр этот вид единоборства появился позже борьбы и кулачного боя (в 648 году до н.э.).

Это дает основание некоторым исследователям считать, что причиной его появления стали частые нарушения правил в борьбе и кулачном бою, что и вызвало к жизни единоборство практически без всяких правил. Действительно, особенностью панкратиона было то, что в нем почти не было ограничений. Похоже, запрещалось только кусаться. Судья, тем не менее, на поединках присутствовал. Задача его заключалась в том, чтобы не допустить смертельного исхода поединка или тяжелого увечья. Для пущей убедительности он был вооружен палкой. На одной из античных ваз представлены бойцы, один из которых давит пальцами рук в глаза противника, другой раздирает сопернику рот, а также судья, который приготовился ударами палки разнять противников.

Одна из особенностей панкратиона состоит в том, что к борьбе в стойке присоединяется борьба на земле после падения обоих борцов. Борьба на земле завершалась не в силу какого-то заранее определенного условия, как, например, после трехкратного падения в античной борьбе, а в результате отказа одного из соперников от дальнейшего поединка. Смысл схватки заключался в достижении такой ситуации, при которой продолжение ее соперником стало бы невозможным.

При этом допускались удары кулаком или ладонью (без ремней и перчаток) по всем участкам тела, удары ногой, ступней, коленями, удушение, выкручивание суставов.

Удары открытой рукой в панкратионе зачастую были призваны облегчить применение какого-либо борцовского приема. Если они и использовались в нападении, то представляли собой более резко и сильно выполненные приемы борьбы. Удары кулаком в этом виде единоборства ни в коем случае не могли быть такими же тяжелыми, как это было в кулачном бою, особенно когда они направлялись в голову. Ибо повреждение рук, вполне вероятные в этом случае, мало способствовали бы продолжению поединка, как и в кулачном бою, будь руки бойцов там не защищены.

В то же время в обороне удар кулаком имел гораздо больше «прав на применение», даже если при этом спортсмен рисковал повредить руки. При многих приемах и во многих ситуациях в панкратионе удар кулаком в уязвимые точки (например, в нос или подбородок) мог быть последней попыткой избежать грозящего поражения. Когда необходимость вынуждает атлета с помощью удара кулаком избавиться от невыносимой боли в до предела выкрученном суставе, он непременно нанесет удар, даже рискуя заплатить за это травмой руки. Такая же ситуация возникает при удушении, когда у атлета возникает страх смерти, когда он задыхается и просто не думает о возможной травме руки.

Одним из важнейших и эффективных приемов классической борьбы являлся захват снизу. Правила Панкратиона чрезвычайно усложняли возможность применения этого приема. Если бы панкратиаст с помощью захвата снизу-спереди попытался приподнять соперника, то последний мог мощными ударами кулаком в неприкрытое лицо атакующего (удары ведь не запрещались), обе руки которого были задействованы в захвате, не только свести на нет его усилия, но и, нанеся ему травму, осложнить его дальнейшие действия или же сделать вовсе невозможным продолжение поединка. Хотя эти удары и несравнимы по силе с ударами кулачного боя (поскольку поднятый в захвате панкратиаст не имел такой свободы движений), тем не менее их было вполне достаточно, чтобы привести соперника в шоковое состояние, в котором он наверняка ослабил бы захват и рисковал тем самым попасть в довольно невыгодное для него положение.

Бросок имел в панкратионе столь же малое значение, как и захват. Предшествующий броску наклон головы с целью защиты от захвата за шею можно было легко остановить превентивными ударами кулаков. Даже если одному из борцов удавалось схватить противника для броска, последний имел достаточно возможностей ударами ног в голову и лицо атакующего заставить его отказаться от приема. Если атакующему все же удавалось бросить соперника на землю, то для последнего, согласно правилам панкратиона, падение не означало проигранного раунда, как это имело место в классической борьбе.

Итак, что же сохранилось в борьбе в стойке в панкратионе от классической борьбы? Опасность, с которой был сопряжен для панкратиаста захват соперника обеими руками, требовала от первого прежде всего предотвратить опасные удары кулаком по

руки и кисти рук соперника. Это можно было осуществить, молниеносно схватив противника за руки и обезопасив себя от его ударов и приемов.

Чаще случалось, что панкратиасту удавалось схватить только одну руку соперника. Скорее всего делал он это обеими руками. Затем, чтобы предотвратить ответный удар кулаком, уклониться от которого в данной ситуации гораздо труднее, чем в кулачном бою, он должен был быстро привести соперника в такое положение, когда тот не смог бы ударами кулака сорвать прием. Этого можно было добиться, приведя резким движением захваченную руку в такое положение относительно туловища, при котором соперник предпочел бы сдаться, нежели терпеть сильную боль (например, вывернуть его руку за спину, загибая ее вверх по направлению к голове). Если соперник оказывается наклоненным вперед или же на коленях — ничего другого ему и не остается; если он не желает признать поражение — в этом случае у атакующего появляется возможность удерживать соперника в таком положении одной только рукой, вторую же использовать каким-либо иным образом. Описанная ситуация представляет собой, очевидно, единственную в панкратионе возможность добиться победы уже на этапе борьбы в стойке. Но гораздо чаще исход поединка решался на земле.

Схватка на земле предполагала падение обоих борцов из положения в стойке на песок, причем в панкратионе не имело значения, кто из атлетов вызвал падение. В этом состоит одно из важных отличий панкратиона от Классической борьбы. Обоюдное падение здесь еще ничего не решает. И если считать приемы, ведущие к нему в панкратионе маловероятными, то по другой причине.

Бросок предполагает охват каким-либо образом тела соперника, причем в классической борьбе атакующий не рискует получить удар, ибо удары запрещены правилами. А в панкратионе такой охват легко предотвратить, действуя кулаками. Поэтому можно предположить, что в панкратионе броски, как и захваты снизу, были маловероятны и даже опасны, поскольку противодействие им было слишком эффективным.

У панкратиаста, ухватившего соперника за руку или за кисть, в случае, если сила соперника или недостаток собственных сил не позволяли ему прибегнуть к выкручиванию суставов, оставалась в распоряжении только группа приемов-бросков, из них в первую очередь бросок через плечо. Осуществить его весьма удобно, держа соперника за руку. Этими бросками через плечо в основном и осуществлялся переход от борьбы в стойке к борьбе на земле. Рассматривая изображения этого приема на древних сосудах, остается лишь гадать, представлен ли здесь эпизод из панкратиона или из классической борьбы, и чаще всего точный ответ на этот вопрос будет невозможен. Помочь может разве что стремительность, с которой осуществляется бросок, если только эта стремительность отражена на рисунке.

Разумеется, борьба в стойке в панкратионе не ограничивалась двумя описанными схемами (выкручивание суставов рук и бросок через плечо). Древние рисунки, на которых изображены «побочные» действия из панкратиона (например, захват части тела противника с одновременным ударом кулаком), свидетельствуют о том, что атлеты имели для атаки и другие возможности. Однако то, что изображено, является, по сути промежуточными стадиями борьбы, отвлекающими маневрами или более или менее удавшимися попытками уклониться от приемов соперника.

По внешнему облику атлета-панкратиаста следует поставить между кулачным бойцом и классическим борцом. Он был тяжелее кулачного бойца, но не отличался его великолепной гибкостью и подвижностью. В то же время он отличался от классического борца меньшим весом, более мягким очертанием мускулов и более высокой подвижностью и ловкостью. Открытый, свободный стиль панкратиона, предпочтение толчкам и броскам, нежели захватам, зачастую непредсказуемые варианты перехода к борьбе на земле, отреагировать на которые атлет мог лишь ловкими и быстрыми движениями тела, — это те факторы, которые делали внешний вид панкратиаста гораздо более изящным, чем тело классического борца, как бы воплощавшего в себе вес и мощь. От кулачного бойца панкратиаст должен был отличаться большей подвижностью бедер, что было обусловлено бросками при борьбе в стойке и особенностями борьбы на земле.

Столь подробное рассмотрение особенностей панкратиона связано с тем, что этот вид единоборства без всяких оговорок можно отнести к первому достаточно нам известному боевому единоборству, а также тем обстоятельством, что боевые единоборства многих европейских народов (и не только их, то же самое относится к Индии и Ирану) прямо восходят к нему и немало заимствовали из его технического арсенала.

ПЕНЧАК-СИЛАТ

(Поединок молний)

Общее название индонезийских боевых искусств, включающих в себя два основных раздела — бой голыми руками и бой с оружием. В основе современных стилей пенчак-силата (их насчитывают более 50), лежат боевые приемы различных племен и народов, населяющих Индонезию, страну «ста тысяч островов». Бой голыми руками включает разнообразные удары руками и ногами, локтями и коленями, сбивающие, блокирующие и отвлекающие движения руками, удушения и укусы, захваты, броски, болевые приемы. В бою с оружием используется традиционный арсенал: *крис* (длинный кинжал с волнистым лезвием), *писау* (нож с широким клинком), *паранг* и *голок* (разновидности ножа-мачете), *келеванг* (сабля), *педанг* (меч), *тоя* (длинная палка), *пен-чонг* (короткая палка), *томбак* (копье), *арит* (серп).

На рубеже XIX—XX веков пендекар (мастер-наставник) Созродивирджо (умер в 1944 году) впервые попытался объединить разрозненные боевые приемы жителей наиболее многолюдного острова Ява в единую систему. Так возник первый кодифицированный стиль пенчак-силата — Сэтья-хати-терате (1903 год). В более поздних системах отчетливо прослеживается влияние китайских и японских боевых искусств, тогда как Сэтья-хати-терате наиболее оригинален в аспекте своего происхождения.

Дирджоатмоджо разработал три основных способа ведения боя голыми руками: технику кобры, технику удава и технику тигра. Первый из них заключается в том, что боец описывает круги вокруг противника, внезапно атакуя его сериями из двух-трех ударов — ног и рук, с немедленным отходом после каждой серии. Первым обычно идет удар ногой в пах или по ноге противника, а за ним удар рукой в глаза либо в горло. Защита от вражеских атак включает стопорящие удары по бьющим конечностям и зигзагообразные уходы с линии атаки, ставящие своей целью зайти ему в бок. Оказавшись сбоку от противника, с ним резко сближаются, атакуя локтями и коленями.

Способ удава заключается в том, чтобы наступить на ногу противника или обвить ее своей ногой, входя с ним таким образом в плотный контакт. Затем впиться зубами ему в шею или в плечо и резким скручивающим движением корпуса и рук сломать либо шею, либо ногу, либо позвоночник. Способ тигра предназначен для боя на скользкой и мокрой земле. Для этого боец становится на четвереньки, нанося из такого положения удары ногами по голени, колену и в пах противника.

Кроме приемов рукопашного боя, в систему Сэтья-хати-терате были включены приемы психической самонастройки и воздействия на противника. Это «изгнание страха» (из собственной психики), «глаза в глаза» (поймать взгляд противника и как бы загипнотизировать его), «устрашение в атаке» (леденящий душу крик). Для развития возможностей психологического самоконтроля и подавления вражеской воли используются оригинальные методы, например, суточное пребывание в глубокой яме, хождение по оживленным улицам с завязанными глазами и другие.

В старых стилях пенчак-силата сохранился обычай дарить учителю при поступлении в его школу живого цыпленка, отрез белой ткани, нож и определенную сумму денег. Кровь цыпленка, орошая землю, символизирует кровь ученика, которую он прольет на тренировках. Белая ткань пойдет на саван, если он погибнет во время занятий. Нож символизирует остроту ума и чистоту помыслов ученика. А деньги понадобятся учителю для покупки новой одежды, если он порвет старую во время занятий. Этот обычай косвенно свидетельствует о том, насколько суровыми были раньше тренировки.

К числу наиболее известных стилей пенчак-си-лата относятся Делима, Будожа, Чампака-пути, Перисай-дири и Перисай-сакти (остров Ява), Атчех и Бару (остров Суматра), Бакти-негара и Эка-сентоза (остров Бали), Батумерах (Молуккские острова). Подавляющее большинство стилевых школ входят в одну из двух федераций: Ика-тан-Пенчак-Силат-Индонезия (учреждена в 1947 году) и Персатуан-Пенчак-Силат-Индонезия. Пенчак-силат весьма популярен в исламских странах.

ПРАЩА

Кто и когда изобрел пращу — неизвестно. Она изображена на самых древних памятниках Египта, Ассирии, Персии, Эллады. Можно полагать, что праща была известна человеку за несколько тысяч лет до н.э. Но с самых древних времен и до конца своего существования в качестве оружия войск, праща оставалась по своему устройству одной и той же. Это ремешок (либо веревка) длиной около 150 см, с уширением в средней части (нашитым или плетеным). Один из концов ремня (веревки) имел петлю для более удобного удержания пращи в руке при выбрасывании из нее камня; другой конец был гладким.

Для метания снаряда (каменя-голыша, либо свинцовой пули, весом от 100 до 400 грамм) ремешок одевали петлей через кисть руки, пращу складывали пополам, в уширение укладывали камень, другой конец (без петли) держали между большим и указательным пальцами той же руки. Сложенной пополам пращой делали в воздухе несколько круговых оборотов (снизу-вперед-вверх), а затем сильным размахом выпускали из пальцев свободный конец ремня. Снаряд, вырвавшись из пращи, летел на расстояние до 400 шагов (284 метра).

Хороший пращник до 100 шагов (70—71 метр) редко когда давал промах по стоящему человеку, попадая ему почти всегда в голову. При таком попадании человек обычно падал мертвым. На расстояниях до 480—190 метров пращник попадал в корпус, нанося серьезные ранения. Древний автор (Диодор Сицилийский) говорит: «Не было шлема или щита, который бы они (пращные пули, отлитые из свинца) не пробивали»...

Дешевизна пращи и снарядов к ней, а также достаточно высокие боевые качества явились причинами того, что она продержалась в европейских армиях почти до конца XVI века, служа рядом с луками, арбалетами и огнестрельным оружием. Во время войны между гугенотами и католиками во Франции праща употреблялась как оружие даже в 1572 году. В XX веке пращу широко использовали (в основном на охоте) афганцы, готтентоты, американские индейцы, жители Канарских островов и Полинезии, эскимосы.

Праща в современных условиях может служить прекрасным оружием самозащиты, а также спортивным развлечением. Ее нетрудно сделать из брючного ремня, камни же всегда под рукой.

РАДУЖНЫЙ ПОТОК

Современный «внутренний стиль» рукопашного боя, созданный Михаилом Шестаковым (1954—1989) из Калининграда Московской области. Число последователей невелико, наиболее известным популяризатором стиля является Владимир Титов. По его словам, РП «состоялся как идея и никогда не состоится как школа», потому что «потенциальные адепты РП по душевному складу не расположены к внедрению в иерархическую школу..., они берут себе недостающее и уходят, становясь мастерами и воздвигая личный стиль».

И. Шестаков стремился дать четкую картину того, что происходит с человеком в бою через современный категориальный аппарат, через рациональную теорию схватки. Он пытался научить тому, как управлять в бою сознанием противника без тайных методик и магических заклинаний. Суть стиля в том, чтобы побеждать противника не противореча ему, а изменяя условия реализации его ' намерений в области сознания, в движении биоэнергетических потоков. Разным способам взаимодействия с потоком атаки в системе РП соответствовало 9 уровней защиты. Кроме того, существовала вступительная ступень, на которой ученик начинал объединять в действии три плана бытия: тело, биоэнергию и сознание.

РЮКЮ-КЭНПО-КАРАТЭ

Стиль окинавского каратэ, созданный мастером Оята Сэю, учеником Накамура Сигэру (Оки-нава-кэнпо-каратэ). Впоследствии Оята стал называть свой стиль Синсю-Хо-рю, однако прежнее название тоже сохранилось. Главный акцент в этом стиле делается на ударах и нажимах по болевым точкам. В работе с оружием используется традиционный арсенал кобудзюцу. Оята больше всего прославился тем, что одним из его учеников был американец Джо Льюис, 12-кратный чемпион мира по фулл-контакт каратэ.

РЮКЮ-СЁРИН-РЮ

Стиль окинавского каратэ, созданный Исиминэ Сэйдзином с помощью и при поддержке еще четверых мастеров. Все пятеро были учениками Ирэ Мацутаро и Симабуку Эйдо. В этом стиле 21 ката, в том числе 2 с длинной палкой (бо) и 2 с короткими трезубцами (сай). Среди ката без оружия находятся 5 ката Пинан, 3 ката Найханчи и такие известные, как Кусанку, Чинто, Вансю, Пассай, Годзюсихо.

РЮЭЙ-РЮ

Стиль окинавского каратэ, создатель которого Накаима Кэнко (1911 -1990). Он учился у своего отца, Накаима Кэнчу, а также Ябу Кэнцу и Осиро Чодзо. В этом стиле равное внимание уделяется и бою голыми руками, и работе с традиционным окинавским оружием. В бою голыми руками важное место занимает спарринг с реальными ударами. Мастер Накаима говорил: «Соревнования без жесткого контакта абсолютно нереалистичны. То, что делают в некоторых японских стилях просто смешно: там главное — обозначить удар, независимо от того, обладает ли он мощностью, сохраняется ли при этом устойчивое положение атакующего. С такими правилами могут побеждать те, кто слабее, а не сильнее».

Один из учеников мастера Накаима (Сакумото Цугуо) вспоминает: «Когда я пришел к учителю в первый раз, у него еще не было своего додзё. Мы тренировались на улице или на пляже, нередко поздним вечером либо ночью. Тем не менее, стать его учеником было трудно. Без рекомендации двух-трех уважаемых им людей об этом нечего было и мечтать. Он учил истинному боевому искусству, борьбе на грани жизни и смерти. При подборе учеников для мастера Кэнко главным было состояние их психики, а не тела...

Его лозунгом было «ничего лишнего!» Ни движений, ни слов, ни мыслей. Он говорил: «даже если ты уже можешь убивать одним движением, оставайся скромным, не думай, что ты самый-самый...»

Ката, практикуемые в этом стиле, следующие: Анан, Нисэйси, Охан, Пайхо, Пайку, Пайчу, Сан-чин, Сансэру, Сэйсан, Сэюнчин, Хэйку.

САВАТ

По-французски это слово означает «старый стоптанный башмак», а в переносном смысле — «бродяга, босяк, оборванец». Так назывался старый французский метод боя ногами в обуви с подключением, в случае необходимости, ударов открытой рукой (ребром и основанием ладони, пальцами, всей раскрытой рукой).

Сам термин указывает на то, что сават получил наибольшее распространение среди нижних слоев общества: бродяг, воров, нищих, батраков, грузчиков, мастеровых и тому подобной публики. Временем возникновения савата считается конец XVII-начало XVIII века. Его расцвет наступил примерно .сто лет спустя, а начиная с 50-х годов XIX века популярность савата резко пошла на убыль в связи с появлением так называемого «французского бокса» (см. статью).

Сават происходит от фехтования. Ведь боевое фехтование эпохи мушкетеров (то есть в XVI— XVII веках) употребляло не одну только шпагу. Широко использовалось вспомогательное оружие для свободной от шпаги руки (кинжал, кортик, плащ), а также шли в ход ноги. В более поздний период работа ногами приобрела самостоятельное значение. Считается, что это произошло в городе Кан (не путать с Канном), при дворе герцога беррийского. Первыми мастерами савата стали учителя фехтования по именам Фанфан, Батист и Сабатье. Их учениками называют Гаду, Карпа, Миньона, Тулуза, Рошери, Франсуа и Шампаня. Судя по отсутствию фамилий, все они были людьми недворянского происхождения.

Видимо, путь от придворного окружения до кварталов бедноты сават проделал с помощью «браво» (или «эскримеро») — мастеров шпаги, плаща и кинжала, нанимавшихся за деньги в охранники, наемные убийцы, учителя фехтования и самозащиты. Очень немногие среди них смогли обзавестись средствами для более или менее приличной жизни, большинство с годами неизбежно опускалось на «дно».

Удары в савате наносились носком или ребром обуви, обычно не выше колена. Пах, а тем более живот считались уже слишком высокой мишенью. Были также популярны подсечки. Кулаки не использовались никогда, ударными поверхностями являлись ребро и основание ладони, пальцы, ладонь вместе с пальцами. Цели для ударов открытой рукой находились в основном на голове: глаза, уши, горло, виски, нос... Удары как руками, так и ногами не отличались особой силой, но их скорость и точность, а также разнообразие взятых из боевого фехтования стоек и передвижений поистине впечатляли.

После 1860 года сават в «чистом виде» почти не встречался. И все же он не погиб окончательно, Отдельные энтузиасты сохраняли это оригинальное боевое искусство, передавая немногочисленным ученикам. Один из таких энтузиастов — весьма популярный во Франции в прошлые годы деятель французского бокса, граф Пьер Барузи (1897—1994). В настоящее время существует группа «ортодоксальных» саватистов во главе с Мишелем Ниссо, ставящая своей целью сохранение и развитие старинного боевого искусства французов.

САМБО (Самозащита Без Оружия)

Самбо, это советское боевое искусство, возникшее в результате соединения техники японского дзю-дзюцу и дзю-до с техникой западного происхождения: вольноамериканской борьбой (кэтч), греко-римской борьбой, английским и французским боксом.

Первым среди создателей самбо надо назвать В.А. Спиридонова (1883-1943). Он в 1922-33 гг. разработал на практике и зафиксировал в трех опубликованных книгах технику самозащиты на основе японского дзю-дзюцу, английского и французского бокса, а также «бытовой драки». Всю технику боя он сгруппировал по 7-и разделам: дожимы (в стойке), рычаги (в стойке), выверты (в стойке), выводы из равновесия, нажатия и сжатия (в стойке), удары (боксерские и из дзю-дзюцу), комбинированные приемы. На основе этой техники он предложил приемы защиты от различных захватов и от нападения вооруженного противника. Система Спиридонова была предназначена для сотрудников НКВД, т.е. для милиции, органов госбезопасности, пограничных и конвойных войск. Свою систему автор называл сначала «сам», потом «самоз» и, наконец, «самозащита без оружия — самбо».

Второй создатель самбо, это В. С. Ощепков (1892-1937). В 1911-14 гг. он прошел курс обучения дзю-до в Кодокане, у Кано Дзигоро и получил из рук патриарха степень 2-й дан. В 1922—25 гг. Ощепков находился в Китае (в Маньчжурии), где познакомился с некоторыми стилями ушу. А с лета 1929 года по сентябрь 1937 (он был убит в тюрьме через 10 дней после ареста как «враг народа»), Ощепков жил в Москве, часто выезжая в Ленинград. В этих городах он внедрял дзю-до среди командного состава армии, а также среди студентов центрального института физкультуры и профессиональных спортивных работников. В отличие от Спиридонова, не допускавшего изучения своей системы людьми, не состоявшими на службе в НКВД, Ощепков стремился познакомить с дзю-до как можно больший круг лиц.

В основном, он проводил двухмесячные семинары. Их программа включала три раздела: 1) броски, рычаги, удушения, удары руками и ногами (т.е. базовую технику); 2) приемы защиты от нападения вооруженного противника (с ножом, штыком, саблей, палкой); 3) приемы рукопашной схватки двух безоружных противников. Приемы второго и третьего разделов строились на основе базовой техники. То, чему обучал Ощепков, он называл «борьбой вольного стиля», или «борьбой в одежде — дзю-до». Однако в отличие от классического дзю-до, Ощепков изменил униформу занимающихся, устранил японские ритуалы, жесткое татами заменил толстым мягким ковром, дополнил технику дзю-до некоторыми приемами

В 1940 году В. П. Волков, прошедший обучение как у Спиридонова, так и у Ощепкова, впервые соединил элементы обеих систем в рамках единого курса обучения, изложенного им в учебнике для школ НКВД. Отталкиваясь от этого фундаментального пособия, А. А. Харлампиев (1906—1979) продолжил работу в данном направлении, итоги которой были изложены в его большой книге «Борьба самбо» (1949). Однако в ней он исключил удары, удушения, опасные броски, приемы защиты от вооруженного противника. Так произошло разделение самбо на чисто спортивный вариант «борьбы в одежде» (который впоследствии стал международным видом спорта) и на боевой вариант (его Харлампиев изложил в книге «Борьба самбо — специальные приемы», изданной в 1952 году военным издательством под грифом «для служебного пользования»). Конечно, деятельность Харлампиева лишь отражала установки руководителей «компетентных органов», чьи приказы он исполнял, но, тем не менее, она достаточно четко совпадает по датам с характером происходивших изменений. Так что называть его «отцом самбо» — слишком большая, а главное незаслуженная честь.

Перестав быть боевым искусством, открытым для всех желающих, самбо харлампиевского образца очень быстро превратилось в обыкновенное спортивное единоборство, со всеми его условностями и ограничениями. Боевой вариант столь же быстро распрощался с названием самбо и стал «рукопашным боем», эклектичной системой, впитывавшей в себя самые разнообразные влияния и веяния.

СЁБАЯСИ-РЮ (Школа Молодого Леса)

Стиль окинавского каратэ, создатель — Кян Чотоку (1870—1945). Он был учеником Мацу-муры Сокона, Мацумуры Косаку, Итосу Ясуцунэ и Оядомари Пэйчина. Среди учеников мастера Кяна выделяются Накадзато Дзоэн (создатель Сёриндзи-рю), Симабуку Тацуо (создатель Ис-син-рю), Нагаминэ Сёсин (создатель Мацубая-си-рю) и Симабуку Эйдо (создатель Симабуку -Сёрин-рю).

СЁРИНДЗИ-КЭНПО (Кулачный бой монастыря Молодого Леса)

Уникальная система самозащиты, духовного совершенствования и физического воспитания, которую создал в 1947 году мастер Накано Мичиоми (1911—1980), более известный под псевдонимом Со Досин.

Предыстория Сёриндзи-кэнпо

Накано родился в Японии, в префектуре Окая-ма. Оставшись к 8 годам сиротой, он был отправлен жить к деду в Маньчжурию, где тот работал чиновником в Обществе южноманьчжурских железных дорог. Чтобы понять дальнейшие события, следует уяснить, что все мужчины семьи Накано состояли в тайной организации Кокурю-кай (Ассоциация Черного Дракона). Ее создал в 1901 году Тояма Мицуру (1855—1944) входивший, в свою очередь, в тайную организацию Гэньёся-кай (Ассоциация Темного Океана), учрежденную в 1881 году старыми самураями клана Фукуока.

Ассоциация Темного Океана и еще две похожие организации — Ассоциация Вишневого Дерева (Сакура-кай) и Союз крови (Кэцу-мэйдан) — были созданы ультранационалистически настроенными самураями, не мыслившими своей жизни без ведения захватнических войн. Деятельность всех этих тайных организаций финансировалась дзайбацу, мощными финансово-промышленными группировками, стремившимися к экспансии и переделу сложившихся рынков сырья и сбыта товаров. Впоследствии именно они толкнули Японию к началу войны с США, а после капитуляции были признаны преступными организациями и запрещены.

Сказанное дает представление о том, в какой атмосфере происходило формирование личности молодого Накано. Когда дед умер, 17-летний юноша отправился к Тояма Мицуру в Токио. Этот деятель не мог придумать ничего лучше, кроме немедленного возвращения Накано в Маньчжурию, но уже в качестве секретного агента Кокурю-кай. В Маньчжурии Накано оставался до весны 1946 года, После чего навсегда вернулся в Японию. Таким образом, в Маньчжурии (то есть в Китае) прошли 26 лет его жизни!

Для маскировки своего истинного облика Накано вступил там в несколько антияпонских китайских тайных обществ и, в частности, в секту «Белого Лотоса» (Байлянь-шэ). Благодаря этому он смог изучить ряд стилей китайского ушу. Параллельно Накано серьезно изучал даосизм, буддизм, конфуцианство, китайскую магию и медицину. В 1932 году в Пекине он был представлен мастеру Вэнь Лао-шэ (известному также под японским именем Со Бунта), патриарху северной шаолиньской школы «Кулак Врат справедливости» (Ихэмэнь-цюань по-китайски, Гивамон-кэн по-японски). Почтенный старец был опечален в то время отсутствием достойного преемника, которому он мог бы раскрыть все секреты своего искусства. Поэтому, увидев способности и рвение Накано (об истинном облике которого он не догадывался) старый мастер с энтузиазмом взялся за его обучение. В 1936 году он отправился вместе с ним в монастырь Шаолинь, где торжественно провозгласил своим наследником, 32-м патриархом школы Ихэмэнь-цюань. Нелишне заметить, что «патриарху» в это время было всего-навсего 25 лет. Видимо, Вэнь Лао-шэ в самом деле очень торопился.

Итак, в 1946 году Накано вернулся на родину В то время морально-психологическое состояние нации, поставленной победителями на колени, усомнившейся в своих святынях, переживавшей огромные материальные и бытовые трудности,

сиюминутными удовольствиями, пренебрежение вековыми традициями — вот что увидел Накано. Все это заставляло жестоко страдать такого патриота как он. Он пришел к убеждению, что для духовного возрождения нации необходимо воодушевить молодежь новым идеалом личности: не милитаристско-самурайским, а гуманным, ориентированным на взаимное сотрудничество и всеобщее благо.

Великолепное средство для достижения этой цели он увидел в шаолиньской системе, соединяющей в себе религиозную философию с боевыми искусствами и нравственным образом жизни. Новшество Накано, принявшего отныне имя Со Досин, пришлось по душе многим. Юноши и девушки до отказа заполнили небольшое додзё, названное им храмом учения Конгодзэн и гимнастики Эккингё.

«Конгодзэн» в переводе означает «разум, твердый как алмаз», а «эккингё» — это гимнастика, соединяющая медитацию с физическими упражнениями. В основу системы, которую Со Досин в 1947 году официально назвал «Сёриндзи-кэнпо», легло учение Боддхармы о том, что для достижения просветления в равной мере необходимы железное здоровье, негибаемый дух и миролюбивый характер. В свою очередь, обретение этих «трех сокровищ» возможно через практику боевых искусств, дыхательно-медитативные упражнения, познание истинной сути буддизма и следование его заветам в своей повседневной жизни.

Общая численность лиц, практикующих Сёриндзи-кэнпо в Японии составляет сейчас 1 миллион 200 тысяч человек, объединенных в полторы тысячи клубов. В 1984 году была создана Всемирная федерация Сёриндзи-кэнпо (Сэкай сёриндзи-кэнпо рэнго), в которую ныне входят более 20 национальных федераций, в том числе из Австралии, Германии, Индонезии, Испании, Италии, Канады, Сингапура, США, Франции, Чили и других стран.

Сущность системы Сёриндзи-кэнпо

Эту систему можно сравнить со светильником, стоящем на трех ногах, символизирующих разум, тело и энергию. Разум — это изучение законов природы и общества, физиологии и психологии, восточной философии и медицины, стратегии и тактики поединка... Энергия — это развитие биоэнергетических возможностей организма, выработка умения сознательно управлять циркуляцией «ки», направлять ее в любую точку тела и в окружающее пространство. Совершенствование тела осуществляется тремя способами: твердым (гохо), мягким (дзюхо) и методом саморегуляции (сэйхо).

Раздел «гохо» включает в себя различные защитные действия, такие, как уходы, уклоны, нырки, кувырки, прыжки, блоки и контрудары, выполняемые в ответ на атаки противника. Этот раздел во многом похож на бокс и на каратэ, однако отличий еще больше. Главное из них — гораздо более естественное поведение бойца. Техника «тамэсивари» (разламывания твердых предметов) сюда не входит. С точки зрения Со Досина, эта техника не соответствует реальности боя, где противник не так тверд, как кирпич или доска, и в то же время движется и старается уклоняться от ударов. Тем не менее, результаты применения приемов «гохо» могут быть весьма разрушительными.

«Дзюхо» — метод мягкости, под которым имеется в виду проведение различных бросков и болевых удержаний, освобождение от захватов и контрзахваты, удушения и т.д. Эти приемы могут выполняться почти безболезненно для противника, а могут сопровождаться повреждением суставов и связок, болевым шоком. Степень болевого и травмирующего воздействия на противника определяется степенью его собственной агрессивности.

Метод саморегуляции «сэйхо» объединяет практику сидячей и динамической медитации, практику релаксации, точечный массаж и самомассаж, приемы мгновенного приведения себя в состояние наивысшей боевой готовности. Сюда же входят приемы реанимации и восстановления путем воздействия на энергетические каналы и центры человеческого организма.

Принципы системы

Первый из принципов Сёриндзи-кэнпо гласит: «тело и дух едины» (кэн дзэн итинья). Он подразумевает необходимость совершенствования одновременно и тела, и духа, единство боевой техники и нравственности[^]. Это очень важно хотя бы уже потому, что даже восточные боевые искусства во многих случаях предают забвению свою духовную (т.е. религиозно-философскую) основу. Особенно наглядно это видно в спортивных единоборствах, когда физически перетренированные спортсмены страдают от травм и болезней из-за того, что их психика и нервная система не тренированы. Такова неизбежная плата за пренебрежение верой в высший смысл, медитациями и дыхательными упражнениями. В то же время развитие одних лишь духовных качеств без тренировки тела делает человека физически слабым, а следовательно и беспомощным перед лицом бездуховного агрессора со стальными мышцами.

Гармоническое развитие духа и тела невозможно без соблюдения трех заповедей: быть доброжелательным, быть мудрым и быть смелым. Быть доброжелательным — значит уважать жизнь во всех ее формах и проявлениях и особенно уважать человеческую жизнь, самую драгоценную и уникальную во Вселенной. Мудрость заключается в спокойствии, милосердии, уважении и доверии к людям и ко всем другим живым существам. И, наконец, смелость позволяет человеку реализовать свои потенции, претворить в жизнь замыслы и мечты, преодолеть различные препятствия, в том числе успешно противостоять любому нападению. А для того, чтобы все это стало возможным, требуется крепкое здоровье.

Реализация упомянутых качеств есть не что иное, как самостановление, проповедовавшееся Шакья-муни (Буддой). Он говорил: «Прежде всего утверди себя. Утвердив себя, помоги утвердиться другому». Таким образом, с позиций буддизма Конгодзэн, процесс самосовершенствования и помощь в его осуществлении другим людям является главной целью каждого сознательного человека. Ибо каковы в своем духовном и телесном состоянии члены общества, таково и оно само. Отсюда вытекает иное, нежели у нас, понимание патриотизма. В нашем обществе патриотизм традиционно понимается как готовность отдать все силы и даже погибнуть ради какой-то цели или идеи. По мнению Со Досина, патриотизм — это совершенствование себя, обретение здоровья и силы для помощи людям, окружающим каждого из нас по соседству, на работе, в религиозной общине и т.д. При таком подходе не может быть и речи об утверждении превосходства одной нации или государства над другим.

Другой важный принцип Сёриндзи-кэнпо формулируется следующим образом: «сила и любовь не противоречат друг другу» (рикий фудзи). Он обосновывает выбор боевых искусств в качестве средства самосовершенствования. Соответственно, встает вопрос об отличиях Сёриндзи-кэнпо от спорта (спортивных единоборств) и от традиционного каратэ.

Спортсмен подвергает себя интенсивным и жестким тренировкам ради достижения личной или командной победы на соревнованиях, происходящих по определенным правилам и под контролем судей. Однако стремление к победе нередко ведет к нарушению олимпийского требования честности, к использованию запрещенных приемов, допинга, психического и иного давления на соперника и к запредельным нагрузкам в тренировочном процессе. В результате на первый план выдвигается принцип «победа любой ценой», реализация которого связана с разрушением здоровья спортсмена и с его морально-психологической деградацией. В этом случае нет места ни самосовершенствованию, ни помощи другому (соперник, как ясно из самого термина, далеко не партнер).

В традиционном каратэ методы тренинга во многом схожи с теми, которые используются в Сёриндзи-кэнпо. Однако их цели различны. Победа над соперником в каратэ — это его убийство или травмирование, а сам поединок проходит без судей и без каких бы то ни было правил. Цель Поединка в Сёриндзи-кэнпо определяется полузабытым ныне значением иероглифа «у» (по-японски «бу»): не только «воинское искусство, воинская доблесть, слава», но и «усмирять, гладить, ласкать». Чтобы понять как объединяются столь разные значения, следует всмотреться в начертание данного иероглифа. Тогда можно заметить, что оно символизирует остановку движения двух копий, направленных друг против друга. Таким образом, подлинный смысл иероглифа «у» (или «бу») — в прекращении поединка двух соперников, в их усмирении.

Для того, чтобы это сделать, недостаточно увещеваний или окрика, необходимы огромная сила и высочайшее мастерство, ради обретения которых и тренируются приверженцы Сёриндзи-кэнпо. Из сказанного вытекает следующий принцип: «не убивать, а возрождать противника». Надо не убивать и не травмировать неприятеля, а заставить его ощутить слабость своего тела и духа, задуматься о своем несовершенстве, дать ему возможность встать на истинный путь. В этом плане Сёриндзи-кэнпо аналогично айкидо: противник должен чувствовать себя беспомощным при столкновении с кэнси, убеждаясь «на собственной шкуре» в бесполезности агрессии и в превосходстве гуманизма.

Ранги и символика

Эмблемой Сёриндзи-кэнпо, как и монастыря Шаолинь, является «мандзи» (на санскрите «свастика»), буддийский символ совершенства. Кратко проанализируем значение этого символа, возбуждающего у наших людей преимущественно негативные чувства и мысли. Вертикальная черта обозначает взаимосвязь неба и земли, а горизонтальная указывает на отношения инь-ян. Направленность коротких черточек влево олицетворяет движение, мягкость, любовь, сострадание, а их устремленность вправо связывается с постоянством, твердостью, разумом и силой. Таким образом, всякая односторонность является нарушением мировой-гармонии и не может привести к вселенскому счастью. Любовь и сострадание без силы и твердости беспомощны, а сила и разум без милосердия и любви ведут к умножению зла.

Фашисты, как известно, избрали своей эмблемой именно правостороннюю свастику, тем самым наглядно выразив свой идеал, извратив заветы древних мудрецов и осквернив сам знак, которому более пяти тысяч лет (именно поэтому эмблемой Всемирной федерации Сёриндзи-кэнпо, в отличие от японской, является четырехлепестковый лотос, в центре которого находится иероглиф «кэн» — кулак). Возможно, что в будущем, когда фашизм окончательно уйдет в прошлое, свастика индусов, мандзи китайцев и японцев, знак солнца древних славян снова обретет свое истинное значение для европейцев.

В японских додзё Сёриндзи-кэнпо всегда присутствуют оба варианта мандзи, левосторонний и правосторонний, причем первый из них является основным, а второй — подтверждающим первый. Со Досин объяснял это так: «Принципы справедливости, не подтвержденные силой — бессильны; сила, не следующая принципам справедливости — разбой и насилие». Иными словами, зло, объективно существующее как насилие, жестокость, наглость, безнаказанность и т.д. нельзя остановить одними только уговорами, призывами, моральным осуждением. Ему надо противопоставить силу, действующую во имя гармонии и справедливости. Кэнси носят на левой стороне груди левостороннюю свастику, символизирующую чистоту и возвышенность их помыслов, а правосторонняя скрыта в них самих как их собственная сила и мастерство.

Система рангов в Сёриндзи-кэнпо похожа на каратэ. Подготовительный уровень обозначается разрядами (кю) от 6-го до 1-го. Обладатели 6, 5, 4, 3 «кю» носят белый пояс, а 2-го и 1-го — коричневый. (В детских группах цвета поясов иные: белый, желтый, зеленый и синий). Затем следуют инструкторские и мастерские степени (даны), от первой до девятой, все обладатели которых носят одинаковый коричневый пояс. Другим, стоящим «кю» и «даны» характеризуют только личностный

«кю», черный ~ первый или второй дан, красный — третий или четвертый дан, желтый — пятый или шестой дан, оранжевый — седьмой или восьмой дан. Руководить филиалом (быть сэнсеем) разрешается при наличии 4-го дана и красной (или желтой) свастик. Это очень важное условие, потому что доверять обучение и детей, и взрослых человеку, не обладающему необходимым уровнем духовного, технического и физического совершенства опасно. В «лучшем случае» такой человек будет искажать технику школы, в худшем — разрушать здоровье и губить души доверившихся ему людей.

Оценка уровня развития каждого из «кэнси» происходит на экзаменах, проводимых через такие промежутки времени, которые требуются для достижения очередной ступени. Естественно, чем выше эта ступень, тем больше времени требуется для приближения к ней. Экзаменуемый предъявляет личное удостоверение члена японской (или иностранной) федерации, квитанцию об оплате расходов, а затем сдает экзамен по теории. Только после его успешного прохождения разрешается экзамен по технике. В него входят: демонстрация базовой техники (кихон) и работа в паре (куми-эмбу), как заранее подготовленная, так и свободная (дзюкуми-эмбу). Оцениваются чистота выполнения приемов, их скорость и степень реальности. Экзамены на разряды «кю», на первый и второй даны сдают непосредственно в филиалах федерации (т.е. прямо в клубах) сэнсеем. Начиная со степени 3-й дан, экзамен можно сдать только в главном центре Сёриндзи-кэнпо — «хомбу додзё», находящемся в небольшом городе Тадоцу (префектура Кагава), на острове Сикоку. По представлению руководителя филиала, или по решению комиссии, кэнси присваивается очередная степень, а в подтверждение этого он получает выписанное от руки каллиграфическим почерком (естественно, иероглифами) свидетельство, с печатью федерации и с личной печатью ее главы. Такова традиция, восходящая к монастырю Шао-линь и к китайским школам, связанным с ним своим происхождением.

Цель практики

Каждая новая степень — это посвящение в новые удивительные приемы и способы воздействия на человека. Достаточно сказать, что обладатель 5-го дана знает менее половины всей техники и методики Сёриндзи-кэнпо. После достижения этого уровня кэнси обязан периодически проходить курсы совершенствования в специальной школе (Сёриндзи-кэнпо будо-сэммон-гакко). Занятия там включают изучение методов воздействия на энергетические точки и меридианы, а также методов «оживления».

Очевидец свидетельствует: «Я своими глазами видел, как преподаватель подозвал к себе одного из курсантов и быстрым, легким движением открытой ладони нанес ему хлесткий удар в заднюю часть головы. Ноги курсанта подкосились, он резко побледнел, упал на пол и замер не шевелясь. Тогда преподаватель посадил его на полу, поддерживая коленями, и надавил пальцами на какие-то точки возле ушей. Тело курсанта вздрогнуло, он открыл глаза, тряхнул головой и, сказав «аригато» (спасибо) поднялся на ноги».

Для достижения подобных результатов вовсе не требуется лупить кулаками по макиваре, не надо ломать черепицу или кирпичи. Кстати, по поводу разбивания кирпичей Со Досин как-то сказал: «Чем бить черепицу, лучше накрыть ею крышу. Чем бить кирпичи, лучше построить из них дом». Однако важно, чтобы самые эффективные приемы знали только духовно совершенные люди, с высоким уровнем нравственности. В этом залог того, что они будут служить правому делу. Попади такие методы на вооружение преступников, не оберешься беды. Поэтому в Сёриндзи-кэнпо, как и в древнем Шаолине, действует принцип «невыноса за ворота» (монгай фусюсу), т.е. принцип неразглашения того, что изучается. Там считается, что за те 15 лет, которые требуются в среднем для достижения уровня 5-го дана, кэнси в такой мере постигает мировоззрение Будды и Бодхидхармы, суть учения Конгодзэн, что его можно начинать посвящать в мир тайных техник, собранных Со Досином за двадцать лет пребывания в Китае.

Одной из наиболее существенных особенностей Сёриндзи-кэнпо является тренировка в паре с партнером. Если в японском каратэ и в китайском ушу в основу тренинга положена практика формальных упражнений («ката» или «таолу»), то здесь такой путь изучения техники школы или стиля и повышения уровня мастерства отсутствует. Основным методическим приемом является «куми-эмбу», серия из 10, 20, 40 приемов гохо и дзюхо, выполняемых вдвоем на большой скорости и с высокой точностью. Нападающий (сэмэтэ) осуществляет реальную атаку (удар или захват), а защищающийся (маморитэ) должен мгновенно провести блок-контрудар, болевой прием, бросок или удержание. Контрприемы маморитэ, в отличие от атак сэмэтэ, контролируются, иначе были бы неизбежны травмы. Победа/поражение не определяются. Оценивается точность технического исполнения, скорость и степень реальности.

Когда техника «куми-эмбу» демонстрируется на экзамене, то выставляются баллы, причем сразу обоим партнерам. Если один из них допустил ошибку, то балл снижается обоим. Смысл такого подхода в том, что ни один человек не может жить, а тем более совершенствоваться, в одиночку. Ему обязательно нужен партнер, который знает и умеет больше его, чтобы идти вслед за ним: «Слепой не выведет слепого из леса, они оба упадут в яму». В совместных упражнениях оба партнера повышают свой технический уровень: «Я становлюсь сильным и ты становишься сильным». В таком случае 1+1 равняется не 2, а больше. Индивидуализм, стремление быть сильным только «для себя», тенденции «одинокоего тигра» в Сёриндзи-кэнпо исключаются. В пределах Все-мирной федерации все его адепты — братья и друзья, а не соперники.

Именно поэтому Со Досин определил путь кэнпо как «осуществление» (= становление) через взаимопомощь, помощь самому себе и слабым. Взаимопомощь является источником развития каждого человека, групп людей, общества в целом. Взаимопомощь символизирует традиционное приветствие Сёриндзи-кэнпо: складывание ладоней пальцами вверх на уровне глаз при вертикальном положении корпуса, что означает «половина счастья мне, половина тебе». В то же время такая поза

распространение Сёриндзи-кэнпо по всему миру будет способствовать построению идеального общества, основанного на уважении между людьми.

СЁРИНДЗИ-РЮ

Боевое искусство, созданное гавайцем Ричардом Кимом. Его называют «каратэ», хотя правильнее назвать «кэнпо». В самом деле, сначала Ким учился у окинавского мастера Арааки. Потом отправился в Китай осваивать два «внутренних» стиля ушу — Тайцзи-цюань и Багуа-цюань. И, наконец, в Японии он изучал Дайто-рю айки-дзюцу. Так что от каратэ в его системе нет по существу ничего. Однако такова привычка американцев: большинство систем рукопашного боя, независимо от их происхождения, они предпочитают называть «каратэ». Разве что добавляя определения — «японское», «китайское», «корейское», даже «индийское» или «русское».

СЁРИНДЗИ-РЮ КЭНКО-КАН

Стиль каратэ, основанный в 1946 году мастером Хисатака Кори. Он сначала изучал Окинава-тэ (стиль Сёрин) под руководством мастера Кяму Чодзюна. Затем во время службы в армии познакомился с кэн-до. Демобилизовавшись, способный юноша отправился в Токио, чтобы углубить свои познания под руководством ведущих мастеров Кодо-кана. Всего за год усердных занятий ему удалось подняться до четвертого дана дзю-до — результат поистине феноменальный даже для подготовленного спортсмена!

Распроставшись с Кодо-каном, молодой искатель приключений отправился странствовать по Японии в поисках достойного противника. Если в прошлом подобные «рыцарские странствия» протекали беспорядочно и сводились главным образом к потасовкам на постоянных дворах, то XX век предоставил желающим более благоприятные возможности. Хисатака путешествовал от одного полицейского участка к другому и там устраивал дружеские встречи с оперативными работниками, а иногда и с задержанными бандитами. Как-то раз, когда Хисатака давал показательные выступления на центральной площади села, к нему подошел местный мастер кэн-до с фамильным мечом. Не говоря ни слова, фехтовальщик взял основную доску, подбросил и разрубил ее на лету пополам. В ответ Хисатака подбросил такую же доску и расколол ее на лету ударом «рука-копье». Фехтовальщик, оскорбленный в лучших чувствах, принял боевую стойку и поднял меч. Каратисту оставалось только принять вызов, что он и сделал, мгновенно обезоружив противника и ткнув его носом в пыль.

Конец тридцатых годов он провел в странствиях по Китаю, добираясь до сокровенных тайн ша-олинь-сы цюань-фа. Война застала мастера в Маньчжурии, где он работал начальником железнодорожной станции и по совместительству вел секцию каратэ.

Годы войны явились суровым испытанием для человеческих качеств Хисатака. Однажды, как повествует «легенда школы», станция, на которой он служил, подверглась массированной бомбежке. Были взорваны склады горючего. Население поселка в панике металось по улицам. Эвакуироваться можно было только в одном направлении — в горы, но мост через ущелье оказался разрушен. С большим трудом удалось натянуть подвесной веревочный мост, однако никто не решался ступить на него. Тогда Хисатака применил свои меры воздействия, «отключив» паникеров несколькими шоковыми ударами. Он сам и перенес их в бессознательном состоянии через пропасть. Остальные жители перебрались без посторонней помощи.

На основе своего жизненного опыта Хисатака Кори впоследствии сформулировал концепцию «невозмутимости духа» (хэй-дзё-син), которая легла в основу философии школы Кэнко-кан каратэ-до. По возвращении на родину Хисатака, подобно многим наставникам воинских искусств в ту пору, задался целью помочь соотечественникам и возродить поверженные в прах моральные ценности через посредство Будо. Вскоре на Кюсю, в префектуре Фукуока, появился новый центр каратэ — плод взаимодействия традиционных японских и китайских систем самообороны.

С точки зрения техники особенностями школы Кэнко-кан являются удары кулаком в вертикальном положении (татэ-кэн) и акцент на работе ног с использованием пятки в качестве основного оружия увеличенной пробивной силы. Тренировочные занятия на «продвинутой» стадии обучения проводятся в протекторах и защитных шлемах, что, естественно, уменьшает травматизм и позволяет работать в полный контакт. В обязательную программу входит борьба против партнера с оружием.

В стиле 19 основных ката, в том числе: 5 ката Хэйан, Бассай, Косики-бассай, Дзион, Кусанку, Найханчи, Косики-найханчи, Нидзюсихо, Сан-чин, Санкакутоби, Сочин, Сэйсан, Хаппикэн, Чинто, Косики-чинто.

Стиль Сёриндзи-рю кэнко-кан в настоящее время возглавляет сын основателя, Хисатака Ма-саюки (1940 г. р.). Существуют Всеяпонская и Всемирная федерация косики-каратэ, развивающие и пропагандирующие данный стиль (см. Косики-каратэ).

СЁТОКАН-РЮ (Школа «Сосны и Волны»)

Шотокан - классический стиль, создан основателем современного каратэ-до Гичином Фунакоши (Таминакоши, 1868-1957

путей, практически, в равном удалении от Японии, Китая, Тайваня и Кореи. Это с одной стороны определяло военную борьбу за владение архипелагом между державами, с другой, давало убежище многим военным подразделениям после междоусобных войн. С незапамятных времён жители аккумулировали передовые технологии боя. А с XV века, под жёстким давлением запрета ношения оружия и практики выживания с помощью приёмов рукопашного боя, стало формироваться новое высокоэффективное искусство самообороны. Окинавцы называли её Тэ (рука, руки - в смысле рукопашного боя), То-тэ (волшебная рука) или Кара-тэ (китайские руки), Буси-но-тэ (руки воина), Окинава-тэ (руки Окинавы). Несмотря на строжайшую конспирацию занятий, различные техники соединялись и отсеивались. Ошибка могла стоить человеку жизни и не прощалась. Внутреннее содержание «победить или умереть» призывало к максимально эффективному использованию возможностей человека и его организма. Принципы – «одним ударом наповал, движение - минус противник», «только опыт имеет значение», были основными. Школы различались по названию местностей: Наха-тэ, Шури-тэ, Тамари-тэ.

В восемнадцатом веке в Шури впервые организована официальная частная школа Каратэ мастером Шаолинь чуань – шу Сокогавой. В 1830 году правительство специально послало в Китай для глубокого изучения китайских систем рукопашного боя Матсамуру Шокуна из Шури, который основал школу Шорин – рю Каратэ и в 1848 году стал верховным наставником боевых искусств на Окинаве. Он проповедовал Шоринджи кэмпо – жёсткий стиль рукопашного боя монастыря Шаолинь из провинции Хэнан. Одни и те же иероглифы читаются по-японски Шоринджи кэмпо, а по-китайски - Шаолинь-шу чуань. К концу XIX века существовало два главных направления. В одном – Шорэй («душа, постигшая просветление») традиционно преобладали староокинавские принципы: устойчивость, физическая сила и резкость, закалка бьющих поверхностей для пробивания доспехов. Когда исчезла необходимость при столкновении убивать противника, более популярным стало второе направление – Шорин (молодой лес), где уделялось повышенное внимание нравственному воспитанию и дисциплине сюгё, тонким маневрам и обманным движениям. Ученик Мутсамуры - Асато Анко был непревзойдённым специалистом боевых искусств во всей Окинаве. Он модернизировал технику Сёрин-рю многообразными, обманными движениями по принципу: «Хочешь ударить ногой - сначала взмахни рукой...». Именно Асато и стал первым наставником Фунакоши Гичина, который был в начале его единственным учеником. Сам факт этого уже является признанием выдающихся способностей Гичина. Раньше учителя долго выбирали себе ученика, и могли не брать его без многолетней закалки или из-за плохих качеств характера.

Гичин родился недоношенным и рос слабым ребёнком, требующим постоянного внимания. Поэтому его детство протекало под присмотром родителей матери. В начальной школе Гичин подружился с сыном Асато, это определило его судьбу. Мастер Асато укрепил здоровье мальчика, научил наслаждаться Тэ, ввёл в круг великих мастеров. Часто Асато вместе со своим другом Итоцу тренировали Гичина совместно, иногда его тренировал сам Матсамура. Фунакоши Гичин приводил и своих детей, в дальнейшем, к великим мастерам Асато Анко и Итоцу Анко, приобщая их к каратэ.

Лидеры реставрации Мэйдзи были образованными людьми с высокой степенью закалки и стойким характером. Их жизненный путь определялся занятиями боевыми искусствами. В 1876 году был введён запрет на ношение двух мечей, и вслед за этим была прекращена выплата наследственных жалований. В этот период приблизительно два миллиона самураев были вынуждены искать себе применение. Правительственные войска, созданные на основе общей военной повинности, жестоко подавляли восстания самураев. Философия фукоку – кэхэй (процветающая страна с сильной армией) требовала, сохраняя традиции, создать новую стандартную общеобразовательную систему воспитания, которая должна была поставлять умелых работников и воинов для Японии. Особое внимание уделялось нравственному и физическому воспитанию. С 1888 года Гичин начал практику учителя. В 90 – м году его переводят в Наху, где он продолжает тренироваться у Киюна, Тооно, Нингаку.

Япония начала аккумулировать современные боевые искусства. После победы над Китаем в борьбе за Корею в 1894 – 1895 годах, в 1895 году основано общество Дай Ниппон Бутокукай (Всеобщая Японская ассоциация воинской доблести) в Киото. В 1899 году вблизи Хэйанского храма в Киото был основан Бутोकудэн (Зал воинской славы), которые возглавляли ведущие представители воинских искусств. Япония подавила восстание боксёров 1898 – 1901 гг. В конце девятнадцатого века правительство Японии провело ряд медицинских, социальных и педагогических в области каратэ. После инспекции школ Окинавы в 1902 году эту дисциплину официально вводят в учебную программу первой средней школы и педагогического училища. Фунакоши с разрешения Асато и Итоцу набрал первые классы учеников по каратэ.

1904 – 1905 гг. победа в русско - японской войне. К этому времени Фунакоши становится признанным лидером Тэ и совместно с Итоцу в 1905 году начинает активно разрабатывать теорию спортивного раздела. С 1905 года периодически, а с 1912 года он постоянно проводит показательные выступления на Окинаве. Директива министерства образования от 1911 года способствовала увлечению воинскими искусствами и была первым официальным признанием со стороны властей важности современных воинских дисциплин в деле воспитания японских граждан.

Благодаря стараниям капитана учебного корабля Рокуто Яширо, по приказу которого курсанты императорского флота начали заниматься каратэ, о нём уже заговорили в Токио. В 1912 году первая императорская флотилия остановилась в заливе Чуджо и смогла тоже познакомиться с каратэ. В этом же году под руководством Фунакоши Токомур, Мабуни, Исикава, Тукусума, Кяму, Яхику, Огуску в лучших залах Окинавы демонстрировали своё искусство.

Демократические тенденции эры Тайсё (Великая справедливость 1912 – 1926 гг.), стимулируют интеллектуальную активность. И в 1916 году Гичин выступает в «Бутокодэне» перед официальными лицами Японии. В 1916 – 1917 гг. были пересмотрены все учебники в Японии. К этому времени Япония становится азиатским лидером с политикой

популярная Сибирская экспедиция 1918 – 1919 гг., под давлением военного ведомства, вылилась в военное присутствие в Манчжурии до 1922 года. Это способствовало освоению китайских техник личным составом армии.

Командующий эсминцем кронпринца Хирохито Нориказу Канна был окинавцем. Благодаря этому по пути в Европу 6 марта 1921 года будущий император просмотрел показательную программу в замке Шури под руководством Гичина, который к тому времени создал Окинавскую ассоциацию духа воинских искусств и стал её президентом. Хирохито, как и Гичин, был хрупкого телосложения. Он изумился, что никому не удавалось опрокинуть или сдвинуть мастера с места, включая добровольцев из публики. Сила ударов в томишивари (разбивание предметов) была поразительной. Мощные удары ногами в нижнем уровне, которые практически не отражались, плотная работа на средней дистанции в сочетании с эффективной бросковой техникой, не оставляли противникам никаких шансов. Всё это было отражено в официальном отчёте японскому правительству и определило дальнейшее развитие каратэ.

Двадцатилетняя деятельность Великого учителя была замечена правительством Японии. Мастер был приглашён на первую национальную атлетическую выставку весной 1922 года, организованную министерством образования Японии. Так же ему был заказан учебное пособие, 3 тома которого Фунакоши привёз с собой в Токио. Выступления Гичина были очень хорошо продуманы, заранее были разосланы приглашения элите, интеллигенции, они вызвали огромную популярность каратэ у широких слоёв населения. В 1922 году Мейё по джиу-джитсу Оцука Хиденори с помощью Гичина открыл для себя мир каратэ и стал её учеником (В дальнейшем основал Вадо Рю). Дзигоро Кано – основатель дзю-до, поражённый техникой Гичина, пригласил его читать лекции и обучать каратэ в Кодокане. Под влиянием Фунакоши раздел атэ-ваза в дзю-до гошин-джитсу стал высокоэффективным и приобрёл каратэ-подобные черты. Однако ввиду конкуренции факта подобного заимствования никто не признавал. В 1922 году выходит книга “Рюкю Кэмпо Каратэ” (Ryukyu Kempo Karate Tokyo, 1922), состоящая из 5 глав: “что такое каратэ”, “ценность каратэ”, “тренировки и преподавание”, “организация каратэ”, “основные принципы и ката”: Хейан 1—5, Нэйхан-чи 1—3, Бассай 1—2, Кушанку 1—2, Сэйшан, Чинто, Чинтэ, Джиин, Джиттэ, Джион, Ваншу, Вандан, Рохай, Джумми или йюмми, Вандо, Сочин, Нишейши, Сансэру, Супаринпей, Ванкуван, Кокан, Унсу. 30 ката. Названия ката окинавские и китайские.

В практике использовались ката из Шури-тэ и Томари-тэ: Пинан 1—5 (Хейан), Нэйхан-чи 1—3 (Текки), Кушанку дай/шо (Канку), Пассай дай/шо (Бассай), джион, сэйен-чин, Ваншу (Энпи), Чинто (Ганкаку), джиттэ, Курурунфа, Сэйшан (Хангетсу), Рохай 1—3 (Мейкё) Ванкан, джиин, Нишейши (Нидзю-ши-хо), Чинтей (Чинтэ), Усэйши (годзю-ши-хо дай/шо), Ананку, Уншу (Унсу) Сочин. Из Наха-тэ: Сайфа (Сайф), Хайякухаши-хо (Супаринпей), Сочин, Сэйсан, Сэйпай, Сансэру, Кихон-ката, Санчин, Тэншо, Гэкисай. В приложении были описаны меры предосторожности во время занятий. Эта книга в мире боевых искусств дала новый виток для их развития, подобно таблице Менделеева в химии.

Знаменитый инструктор по фехтованию и друг Фунакоши Гичина Накаяма Хакудо предоставил ему свой зал. А уже через год в 23-м году Гичин открывает свой зал в Токио в Мейсей Джуку при храме и общежитии студентов с Окинавы. Даже великие чемпионы сумо начали осваивать технику каратэ под руководством Гичина. Известный чемпион того времени Уичиро Ониши со всей командой приходил к нему для тренировок. Чемпион Фукуянаги приходил отчитываться к Фунакоши после поездок по стране. “В каратэ каждый находит то, что ищет...”, - говорил великий мастер.

Росло желание общества заниматься каратэ. В 1924 году университет Кейо первым организовал клуб каратэ для физического воспитания студентов, после чего Токушоку, Хасей, Нихон (медицинский колледж), Императорский Васседа, Мей Дзи, Военная и Морская академии, институт физического воспитания (Никай До) и другие столичные университеты ввели эту дисциплину у себя. В 1926 году публикуется – этапная работа по унификации каратэ: Рентан Гошин Каратэ – джитсу.

В Японии каратэ становится популярнее, чем на Окинаве, и огромный приток неподготовленных людей заставил объединиться вокруг Фунакоши Гичина мастеров каратэ в попытке выработать безопасные и пригодные для обучения широких масс методики. В 1926 году соратник мастера и один из учеников Итоцу - Кенва Мабуни открывает свою школу в Осаке (в дальнейшем основатель стиля Шито рю). В 1928 году сам Итоцу прибывает в Японию и, несомненно, оказывает влияние на развитие каратэ. Реформа была неизбежна. “Каратэ может быть одно...” - говорил он, и все с ним тогда соглашались.

Начало 30-х годов отмечено значительным влиянием радикальных националистов. В результате чего в 1931 году квантунская армия захватила Мокдэн и фактически оккупировала Манчжурию. Университет Кейо сформировал группу исследований и в 1933 году Фунакоши изменил написание слова “каратэ”. В буддистских выражениях “Шики соку зеку, ку соку зешики” (материя – пустое, всё – суета.) иероглиф “Ку” (правда, истина) может произноситься - “кара” - “пустой”. Он и заменил однозвучный иероглиф “кара” - китайский в работе “Дай Ниппон Кемпо Каратэ” (великий японский метод кулака пустой руки). “Как отполированная поверхность зеркала отражает всё, что стоит перед ней, а тихое ущелье удерживает внутри даже шорохи, так занимающийся каратэ-до должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить всё, с чем бы он не столкнулся” – так Фунакоши трактовал философскую концепцию кара (пустой, безкорыстный, истинный).

В 1935 году ввёл иероглиф До (путь), завершая идею сюгё (строгая дисциплина), которую проповедовали на Окинаве. (идеограммы рис.)

как учебник и руководство к действию. В 1936 году опубликована книга Каратэ-до Къёхан: введены новые элементы в технике и ката.

Из учтивости, Фунакоши заменил многие названия ката. Новые названия ката отражали дух Японского языка, как предписывала школа традиционного этикета – огасавара. В арсенал официального каратэ-до не вошли многие ката из книги 1922 года. Высоко эффективные методы тренировки, основанные на них, являясь оздоровительным и кодированным методом самообороны в повседневной жизни, никак не могли являться спортом.

Несколько ката в современном каратэ, относятся непосредственно к направлению Шорэй. Это «Тэкки» (Железный рыцарь - окинавское название Нейханчи) во всех трех вариантах используется только «стойка всадника» и отражение атак спереди и сбоку по принципу – стена ссади, имитируя сбивание захватов при борьбе в латах, удары на близком расстоянии (каги-цки) и староокинавскую технику низких ударов ногами(фумикоми). Новое название дал сам Гичин Фунакоши;

«Нидюшихо»(24 шага- окинавское название Нисейчи.) – Это очень мощное, силовое ката. В технике превалируют удары локтями. В старом варианте, вместо ёко гери, практиковали фумикоми.

«Дзю тэ» (Десять рук) – характерна техника боя против нескольких противников, быстрые смены позиций и направлений действий;

«Хангэцу» (Полумесяц –окинавское название Сейшан, под которым Фунакоши опубликовал это ката в 1922 году. В дальнейшем стойка санчин была заменена на хангэцу, что потенциально усилило контроль синхронности контракции, дыхания и силовой техники, позволило резкую смену ритма, с характерным движением рук и ног по дуге; В1948 году с формированием GKA это ката канонизировали уже в новом виде.

Дзион (название, возможно, связано с именем буддийского монаха XV в., мастера бо-дзюцу). Техника в ката со времён Сокугавы практически не изменилась до нашего времени.

К направлению Шорин относятся ката:

«Хэйан» (Мирный дух, окинавское название - Пинан.) 5 вариантов, каждый из которых содержит часть или варианты техники «Канку». Итоцу Анко разбил её на Пинан, Фунакоши придал им классический вид и назвал Хэйан. Знание техники рождает уверенность в себе, что и было отражено в новом названии;

«Бассай» (Проникнуть в крепость) 2 варианта. Силовое ката с постоянной, быстрой сменой рук в блоках и ударах, подобно действиям при осаде. Автор этих ката не известен;

«Канку» (Окинавское название Кванку или Кушанку - “ Взгляд в небо».) - 2 варианта. В первом движении основного варианта ката, поднимают руки и смотрят в небо, через окошечко, образованное пальцами, и, одновременно с этим ритуалом, погружаются в медитацию. Йошитака Фунакоши специализировался на Канку дай, а Гичин Фунакоши практиковал его до последних дней своей жизни, несмотря на отговоры учеников.

«Энпи» (Полет ласточки, окинавское название – Ваншу, по имени китайского наместника, который впервые продемонстрировал это ката на Окинаве в1683году). Ката была очень популярна в Томари. Техника в ката значительно изменилась к нашему времени. Но остался темп смены уровня центра тяжести, и движения бедра, исполнения техники подобно порханию ласточки вверх и вниз;

«Ганкаку» (Цапля на камне, окинавское название - Чинто) повторяющаяся стойка на одной ноге имитирует сильную птицу на охоте, готовую к решающей атаке.

В 1935 году, при поддержке национального комитета, начинает строиться первый зал каратэ – до. Весной 1936 года он был открыт под названием Шотокан, на котором настояли ученики Фунакоши. Гичина называли “Шото” или “Сёто” – слово может иметь значение «тигр». Не случайно это животное в эмблеме школы. Однако литературный псевдоним учителя буквально означает волны и сосны. “Кан” – здание, дом. В любом случае слово - «Шотокан», значило дом или додзю Гичина. В этом зале оттачивали своё мастерство самые достойные со всей Японии. Они с гордостью говорили: “Мы из Шотокана”. В нём начинали такие великие мастера, как Тайиджи Казэ и Масутацу Ояма (основатель Кёкусин-кай). В 1935 году провели первое спортивное (шиай) кумитэ по правилам иппон шобу, формируя каратэ – до (Шотокан) как зрелищный и увлекательный вид спорта, давая развитие теории спорта как части системы воспитания духа и тела. Именно этой части мы обязаны развитием мирового каратэ – до. Однако мастер предупреждал ещё тогда , что больший уход в сторону условно-показательного спорта приведёт к потере сущности боевого духа, а гладиаторские бои в контактных схватках к потере понятия искусства боя, и призывал мастеров сохранять эту тонкую грань. Дух боевой нравственности, по сути своей оборонительный. В спорте понятие шиай заменяет понятие шобу (рукопашная схватка) и руководство принципом буай синкен шобу (смертельная схватка) и сеси-о тэйтсу (преодоление мысли о жизни и смерти) только символически присутствует в действиях на татами. Техника в основном направлена на самооборону. Санкционированное убийство врага выдвинуто на концепцию сдерживания атакующих действий нападающего. Внутренняя природа покорится на

придерживаться все последователи, но теряет естественный характер, путь является сугубо земным делом. Система иерархии дан-кю используется для популяризации.

В 1937 году в Японии вводится обязательное преподавание каратэ - до по методу Шотокан во флоте и в войсках.

Большую заслугу в развитие спортивной техники Фунакоши Гичин приписывает своему третьему сыну Йошитаке Фунакоши (1915 – 1945). Великий учитель видел в нём своего приемника, и только ему передавал секреты мастерства, с ним он занимался индивидуально и без посторонних глаз. Близкие звали его Годзё. Йошитака Фунакоши работал ассистентом Гичина и управлял залом, вплоть до 1945 года. Он практически заложил основу техники спортивного кумитэ, которая используется до сих пор. В базовой технике остались ката его личной разработки Тайкьёку(первая причина). Йошитака Фунакоши ввёл удары с дальней дистанции и технику стремительных входов с длинных дистанций (тцури – аши), эффективные удары ногами в верхний уровень: маваши – дзёдан, ура-маваши-дзёдан, йоко тоби-гири, технику боя основанную на стойке фудо-дачи, с применением тейшо. Его учениками были Тайджи Казе и Масутацу Ояма, основатель Кёкусинкай. К сожалению, в 1945 году в Японии не могли лечить туберкулёз, которым болел Йошитака, и он умер от лёгочного кровотечения. Путь воинственного милитаризма эпохи Сёва (сияющий мир 1912 – 1989гг.) привёл Японию к национальной катастрофе 1945 года. Гичин Фунакоши тяжело переживал и смерть наследника, и поражение в войне, как и все самураи. Проигрыш Японией в войне привёл к введению оккупационных войск и запрету будо. В 1947 году ещё одна невосполнимая потеря, умирает жена мастера. Однако, каратэ не было запрещено в связи с заложенными общечеловеческими и нравственными принципами в эту систему воспитания. Именно этот факт способствовал вывозу техники каратэ, которым занимались оккупационные войска, за пределы Японии. После подписания мирного договора между Японией и США Фунакоши Гичин совершает трёхмесячное турне по американским базам вместе с Исао Обато (университет Кийо), Тошио Камато (Васеда) и Масатоши Накаяма (Такушоку).

В 1948 году командой Фунакоши был создан фонд ЖКА (Японская ассоциация каратэ), чтобы в одной организации различные школы могли развивать каратэ в Японии и экспортировать его во всем мире, поддерживая Японскую культуру и поврежденную войной международную репутацию. В 1950 году, с началом корейской компании, происходит перестройка политических сил на Дальнем Востоке и в Японии вновь открывается Бутокуден, в 1952 году разрешаются занятия всеми видами боевых искусств.

В 1953 году ведущие мастера впервые официально были привлечены для обучения и демонстрации в США. Фунакоши уже стар и отходит от политики, готовит к изданию свою последнюю работу «Каратэ-до - путь моей жизни». Но до последних дней своей жизни мастер не переставал практиковать каратэ-до и удивлять эффективностью своих действий.(фото старый мастер контратакует настолько быстро, что снимок получается очень смазанным). Негласно лидерство перешло к М. Накаяма.

Несмотря на все усилия Накаямы в отношении совместной деятельности всех школ (не стилей), Goju, Shito, и Wado, начали рассматривать ЖКА как начало гегемонии команды Шотокан. В 1955 году наметился раскол в ЖКА. Забыв о том, что вместе поддерживали его официальные методы, и, подменив их понятием стиля, против чего боролись родоначальники каратэ, лидеры этих школ вышли из ЖКА. Они приступили к формированию другой федерации, подходов к развитию каратэ и более популистского подхода к развитию спортивных правил. Открытие первой коммерческой школы каратэ в 1955 году на киностудии, принадлежащей одному из студентов ЖКА в Yotsuya, Токио, ускорило этот процесс. Некоторые инструкторы ЖКА работали там полный рабочий день, заслуживая проживание. Клубы Лиги Плюща вокруг Токио тоже вышли из ЖКА, протестуя против платного обучения. Различия в обучении, расхождения относительно стандартов, финансовые и другие собственные, персональные причины заставили некоторых инструкторов тоже оставить организацию.

В 1956 году ученик Фунакоши Гичина Эгами Сигэру основывает и регистрирует общество Шото-кай, пытаясь сохранить принципы боевого искусства, которые под давлением спортивного направления в ЖКА стали заметно попирались.

В 1957 году начинается программа посылки японских специалистов ЖКА по каратэ за границу, и проводится официальный чемпионат по каратэ. Но 1957 год – год великой утраты. Основатель каратэ – до умер. Близкий друг и ученик Великого учителя, президент Шото-кай Генчин Хирониши утверждает, что при планировании похорон Фунакоши, некоторые члены ЖКА мешали ему выполнять обязанности.

В Токио в 1964 году строится Ниппон Будокан (зал японских воинских принципов), который становится центром боевых искусств. В 1968 году создаётся федерация всеяпонских организаций по каратэ-до (FJKO или GKF), которая руководит всеми направлениями, в том числе и ЖКА.

Освоение каратэ, как явления древней культуры Японии, метода самозащиты и спорта содействовало процессу интеграции духовных ценностей западной и восточной культур. Практически во всех странах стали проходить первенства и чемпионаты, создаваться сборные команды. В 1970 году в Токио состоялся первый чемпионат мира по правилам иппон-шобу (по правилам Шотокан, что подтверждает авторитет и рост популярности Шотокан в мире) и состоялась учредительная конференция WUKO, куда вошли Европейский, Панамериканский, Азиатско-Тихоокеанский и Африканский союзы каратэ. Правила Шотокан эксклюзивно использовались на чемпионатах Мира и континентов вплоть до 1975 года. В 1977 на 4-м чемпионате мира впервые, несмотря на предостережения старых мастеров, использовали правила санбон-шобу. Но и после введения чисто спортивной (популистской) правил до настоящего времени Правила Шотокан остаются фундаментом

В то время ЖКА не выдавало после обучения иностранцам официальные свидетельства инструкторов и рефери, высокие даны, также не выдавались в той же самой частоте. Во всем мире организации - члены ЖКА начали возражать этому и контролю над своими финансами.

Во всем мире несколько организаций - членов JKA начали возражать контролю над своими финансами. Также в то время JKA не выдавало после обучения не японцам официальные свидетельства инструкторов и рефери, высокие даны, также не выдавались с той же самой частотой. В 1978 году много инструкторов, протестуя, вышли из JKA, JKA уволил других, от огромной Американской Любительской Федерации Каратэ (AAKF) в Соединенных Штатах откололась половина, образовав Международную Федерацию Шотокан Каратэ- до (ISKF). В JKA сначала не признавали даны ISKF, но через пару лет снова начали спокойно иметь дело с ISKF, хотя члены ISKF и AAKF - не являются членами JKA.

Большинство практикующих Шотокан врачей и юристов в Японию, вышли из ЖКА и сформировали Международную Федерацию Шотокан Каратэ- до (SKIF) во главе с Хирокузой Каназаваой. В ЖКА утверждают, что Kanazawa стал «трудным» и был уволен из их организации.

6 июня 1985 года WUKO было признано МОК, каратэ начало поступательное движение к олимпийскому признанию.

В апреле 1987 года в возрасте 74 лет умер Главный инструктор ЖКА, Накаяма Масатоши, не оставив после себя приемника. ЖКА пробовал организовывать комитет, пытаясь договариваться о том, кто будет следующим главным инструктором.

На чемпионате мира в Египте 1988 года, помимо традиционного шобу-иппон, параллельно была опробована новая система с олимпийским прицелом.

После смерти Масатоши Накаямы, К 1990 году внутреннее напряжение в ЖКА достигло пика и разделило мастеров на два отдельных лагеря в споре на тему: кто будет главным инструктором? Одну фракцию возглавили Асаи, Абэ, Йохара, и Ямагучи, другую - Ито, Танака, Сугиура, и Осака. До 1993 года обе фракции обучали в Хонбу Доджо, пока арбитраж не передал его фракции Асаи .

Группа Танаки, переместилась в другой зал, но и Асаи не смог содержать Хонбу Доджо и тоже перешёл в другой зал. JKA Асаи - тяготеет обычно к Европе и Японии, имеются не многочисленные, представительские клубы в Северной Америке. Группа Танаки в Японии работает как JKA, и как JKA/WF, которая не является Японской организацией, она технически размещена в Токио, но материально в Филадельфии, где ISKF держит многое во власти (руководит которой г-н Оказак).

Является ли раскол постоянным? Вопрос, который долгое время волновал приверженцев Шотокан во всём мире. Никто не уверен точно, что происходит относительно этой ситуации за закрытыми дверями в Японии. Сегодня, имеются, по крайней мере, несколько различных организаций, которые используют стиль обучения Шотокан и официально не имеют общего прямого управления:

ИТКФ - много-стилевая организация , возглавленная Нишиямой.

ISKF Международная Федерация Шотокан Каратэ- до, лидер - Оказаки Тэриуки, главный офис в Филадельфии.

SKIF Шотокан Каратэ- до Международная Федерация, лидер - Хироказу Каназава, главный офис в Токио

WSKF (Всемирная Федерация Шотокан каратэ-до), насчитывает в своих рядах более 100 стран, проводит чемпионаты Мира и Европы, другие соревнования. Президент Камианаги – 9 дан, шеф-инструктор Хитоши Касуя – 7 дан, главный офис в Токио.

WSKA организация, возглавляемая Енойедой, президентом ESKA.

JKU/WF Японская ассоциация каратэ, имеющая филиалы по всему миру периодически проводит “Кубок Сёто” - который можно приравнять к чемпионату Мира, клубные соревнования мирового уровня.

ЖКА фракции Асаи.

ГКФ- в Японии ЖКА и независимые мастера Шотокан, признанные государством.

Реально в Шотокан больше общего, чем любых различий, которые сводятся к вопросу о персональной власти и амбициях того, или иного лидера. Сможет ли Шотокан объединиться в ближайшем будущем? Слишком много заслуженных амбиций у очень сильных ведущих мастеров различных групп. В конечном счете, люди будут ломать очевидную схему пирамиды, которую эти организации представляют.

Философия Гунны, ее основные методы, философия и мораль единбожества описаны в расе, мир своим достижением и в расе.

отшлифованный стиль в мире. Он включен в государственные программы обучения многих стран, а в Японии с 1902 года, что отчасти объясняет долголетие ее жителей. Данные медицинского обследования еще в середине 90-ых годов XIX века на Окинаве выявили удивительную пропорциональность силу и выносливость большой группы подростков, занимающихся каратэ-до. Стиль открыт и не имеет секретов - существует огромное количество книг (в том числе на русском языке) и видео продукции. Много выдающихся мастеров преподают Шотокан во всем странах мира. Шотокан соответствует целям и задачам физической культуры. Являясь важнейшим компонентом целостного развития личности, составной частью общей культуры, создает устойчивую мотивацию и потребность к здоровому и продуктивному стилю жизни и самосовершенствованию, достижению высокого уровня психофизической подготовки. В Шотокан - широкий диапазон физической нагрузки. Требования соблюдения этикета и уважения к противнику исключают проявления жестокости и насилия и наказываются дисквалификацией. Начальные этапы многолетней подготовки спортсменов вообще не требуют инвентаря и оборудованной площадки, только спортзал. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо не дорогостоящее оборудование (мешки, лапы и т.п.). Поэтому легко создать равноправные условия спортсменам для тренировок и соревнований.

Характерной чертой стиля является единство базовой техники практики боя и ката, отсутствие весовых категорий, что позволяет проводить в рамках стиля различные соревнования. В отличие от спортивного каратэ в схватках, наряду с эффективностью действий, оценивается их техническая правильность с позиции стиля. Одно движение может привести к победе или поражению, что резко повышает психологический накал схватки, объясняет ее скоротечность. Этот же фактор позволяет значительно расширить возрастной диапазон участвующих в соревнованиях, что связано с восстановительными способностями организма и низким травматизмом. Соревновательные программы с обязательным реальным, но заранее известным ударом позволяют демонстрировать технику даже для детей младшего возраста, женщин и стариков. Для хорошо подготовленных спортсменов существует раздел дзю-кумитэ - условно-контактный бой с демонстрацией различной ударной и бросковой техники с болевыми и удушающими приемами, который практически мало отличается от правил многих контактных стилей.

Многофункциональная подготовка позволяет спортсменам из Шотокан выступать в федерациях спортивного каратэ, контактного каратэ, кикбоксинга, тайквондо и др. и добиваться высоких результатов

СИЛАМБАМ

Это индийское искусство палочного боя, наиболее популярное в штате Тамилнаду. Силамбам известен здесь с незапамятных времен, чуть ли не с первого века новой эры!

Состязания обычно проводят во время религиозных праздников на круглой площадке радиусом от 6 до 7,5 метров. Участники соревнуются в парах или командами по два-три человека. Они одеты в короткие плотные штаны, разноцветные майки, на голове тюрбан, служащий одновременно протектором, грудь прикрывает толстый кожаный или сплетенный из соломы нагрудник. Победителем считается тот, кто выбил палку из рук противника, или сумел большее число раз прикоснуться своей палкой к его телу, или ударил его палкой по голове. Концы палок покрывают специальной цветной мазью, оставляющей следы при каждом прикосновении, что облегчает определение победителей.

Палка своей длиной превышает человеческий рост. Ее держат за один конец двумя руками, хотя существует и такой вариант силамбама, где боец вооружен двумя довольно короткими палками, по одной в каждой руке. Мастер силамбама может отбить палкой брошенный в него камень, умеет совершать акробатические прыжки, бить ногами, маневрировать, проводить серии ударов в высоком темпе и т.д. Ему ничего не стоит одному разогнать целую толпу. Видимо поэтому индийские полицейские изучают боевой вариант силамбам — «латхи». Латхи не игра. Его применяют для разгона демонстраций, при подавлении массовых беспорядков, при задержании преступников и в тому подобных целях. Одним ударом мастер латхи запросто ломает кости любому противнику.

СИНДО-РЮ (Школа Истинного Пути)

Один из стилей окинавского каратэ, принадлежащий к семейной традиции Ханасиро. В настоящее время стиль возглавляет 68-летний Ханасиро Найто, имеющий на Окинаве примерно 40 преданных учеников. Кроме того, данный стиль практикуют последователи в США, Дании и в России (Москва).

Важнейшие принципы школы — «иккэн хисса-цу» (одним ударом — наповал!) и «мэцкэй сутэ-ми» (хладнокровная решимость идти в бой до конца). Главные компоненты тренинга, это практика ката, работа на снарядах (макивара, подвесной мешок и другие предметы), кумитэ (как обусловленное, так и вольный бой).

Превыше всего в школе Синдо-рю Ценится умение не доводить дело до столкновения и, таким образом, побеждать без боя. Именно в этом заключена суть традиционного боевого искусства: иметь реальные возможности побеждать противника, превосходящего численностью и вооружением, не испытывая потребности в их проверке и применении по любому

Хотя в школе Синдо можно всего за один год научиться эффективно защищать себя, полная программа обучения рассчитана на 12 лет, в том числе 8 лет на каратэ и 4 года на кобудо. Идея здесь в том, что к началу занятий кобудо человек должен полностью владеть всей техникой каратэ. Поэтому обладатель первого дана приравнивается к тем, кто имеет четвертый дан в любом спортивном направлении каратэ. То же самое и в отношении учеников: 5-й кю в Синдо-рю — это 2-й кю в других школах. Данное утверждение не просто слова. Здесь стало традицией участие учеников в различных соревнованиях, где предусмотрен жесткий контакт.

Речь идет о международных турнирах по рукопашному бою, русскому кэмпо (школа Ю.А. Ко-строва), асихара-каратэ, муай-тай, дзю-дзюцу и другим. Несмотря на предвзятое отношение к питомцам школы как к чужакам и необъективность судей, они еще ни разу не оставались без призовых мест.

В школе Синдо-рю 8 ученических степеней, от 8-й (низшей) до 1-й (высшей). Каждой из этих степеней соответствует тот или иной цветной пояс и девиз:

8-й кю (белый пояс) — Становление на путь ученичества;

7-й кю (белый пояс с оранжевой меткой) — Начало познания;

6-й кю (оранжевый пояс) — Совершенствование в познании;

5-й кю (синий пояс) — Расширение познания;

4-й кю (зеленый пояс) — Середина ученического пути;

3-й кю (темно-синий пояс) — Возвышение познания;

2-й кю (коричневый пояс) — Углубление познания;

1-й кю (темно-коричневый пояс) — Зрелость.

Затем идут степени «дан», которым соответствует черный пояс. Их присваивает мастер Ханаси-ро Найто.

Главная задача полного курса обучения в том, чтобы за долгие годы ученичества воспитать нравственного человека, сильного как духовно, так и физически, а не работа с пудовыми кулаками, не знающего толком, когда их надо применять. В соответствии с этой задачей сформулированы

Программа школы Синдо-рю предусматривает изучение 17 ката, из них 12 без оружия (в том числе 2 дыхательно-энергетических) осваивают ученики, а 5 с оружием — обладатели степени «дан». На второй дан — с посохом (року-сяку-бо) и короткими трезубцами (сай), на третий — с коротким цепом (нунтякой) и рукоятками жерновов (тонфа), на четвертый — с парными серпами (кама). Ката без оружия — это Сандзюго, 5 ката Пинан (нидан, сёдан, сандан, ёндан, годан), Сан-чин, Бассай, Канку, Чинто, Ванею, Сэйенчин. После получения четвертого дана обучение по программе школы считается полностью завершенным. Дальше человек должен идти по Пути совершенствования самостоятельно.

Кумитэ включает следующие виды:

1. Кихон кумитэ — обусловленный спарринг на один или на три шага;

2. Дзю иппон кумитэ — свободный спарринг на одно движение;

3. Ури куми дзю — свободный спарринг с использованием любой техники, но без «кимэ» в ударах;

4. Ури куми го — свободный спарринг с «кимэ» в ударах, но с запрещением ударов в глаза, горло, пах, колени, и без добивания;

5. Дзиссэн кумитэ — свободный спарринг, в котором запрещены только удары по глазам, но с жестким судейством во избежание тяжелых увечий;

6. Нияйтэ кумитэ — работа одного против двоих по правилам «ури куми го».

Весовые категории отсутствуют, защитные приспособления не используются.

В школе Синдо-рю, как и в других школах каратэ (которых и до второй мировой войны было немного, а сейчас осталось еще

одной и той же цели — формирование идеального бойца. Но все же можно сказать, что практика ката в традиционных школах (таких, как Синдо-рю) считается основной, а кумитэ — дополнительной. Ведь каждая ката представляет собой не просто набор технических действий, присущих данному стилю, но прежде всего — медитативный поединок с несколькими противниками, различными по их росту, силе, технике, вооружению.

СИНЬ-И-ЦЮАНЬ (Кулак формы-мысли)

Широкоизвестный «внутренний стиль» китайского ушу, один из трех знаменитых стилей Уданских гор. Его появление легенда относит к периоду между 1637 и 1661 годами, и связывает с деятельностью некоего Цзи Лунфэна, якобы развившего теоретическое наследие знаменитого полководца и мастера рукопашного боя Юэ Фэя (1103—1141). Затем он передал свое учение трем ученикам — Ци Чжу, Ма Хуэли и Цзяо Циу, от которых берут начало три основные школы: в провинциях Куангси, Хунань и Шанси.

«В период заката династии Мин и воцарения Цин к востоку от реки Бу жил знатный человек по имени Цзи Цикэ, по прозвищу Лунфэн (дракон-вихрь), мастер фехтования на длинных копьях. Он странствовал по Поднебесной, посещая знаменитых мастеров воинских искусств, пока не дошел до горы Чжуанань. Там у одного мастера он и нашел «Пособие по пяти стилям кулачного боя» Юэ Фэя, ясное по мысли и драгоценное по содержанию. Впоследствии свои познания Лунфэн передал через поколения, и так они пришли к нынешним мастерам школы Синь-И».

Однако китайская история вообще, а история боевых искусств особенно, чрезвычайно мифологизирована. Поэтому к данной легенде следует относиться с большим скептицизмом.

В отличие от стиля Багуа, где приложение сил-ы идет по горизонтали за счет энергии скручивания и раскручивания, в Синь-И сила прикладывается по вертикали в трех уровнях, а движения характеризуются большей жесткостью. Долгое время странствующие по Китаю купцы наиболее охотно набирали охрану из бойцов этого стиля.

Базовая техника школы включает в себя пять видов атакующих действий:

1. Расщепление. Энергия удара резко взмывает вверх и падает.
2. Пробивание. Энергия проходит стадии расширения и сужения.
3. Бурав. Энергия изливается ввинчивающейся струей.
4. Глушение. Энергия исторгается подобно выстрелу из ружья.
5. Пересечение. Энергия при ударе изливается вперед по дугообразной траектории.

Это нашло отражение в технике кулачных ударов: рубящий кулак, отражающий кулак, сверлящий, пушечный и поперечный.

Тактика движений Синь-И основана на четырех позициях: подъем (изготовка), ввинчивание в оборону, приседание, поворот.

Многочисленные «тао» Синь-И, состоящие из десятков движений, подразделяются на 12 различных звериных стилей: «Дракона», «Тигра», «Обезьяны», «Лошади», «Ящерицы», «Петуха», «Ястреба», «Змеи», «Орла», «Медведя», «Ласточки» и «Устрицы». Причем последователь этой школы должен владеть всеми 12 стилями. Такой богатый арсенал предполагает, что при встрече с противником ему будет дан отпор в выгодном для обороняющегося стиле.

СИТО-РЮ

Основатель каратэдо Сито-рю, Кенва Мабуни родился 14 ноября 1889 года в городе Сюри архипелага Окинава. Он был представителем 17-го поколения одного из самых знаменитых кланов, основателем которого являлся Кенио Осиро, величайший воин Королевства Рюкю. В детстве Кенва Мабуни не отличался завидным здоровьем, но под воздействием рассказов родных о своих славных воинах-предках он мечтал стать сильным и быть достойным своей семьи.

В 13 лет, заручившись необходимыми рекомендациями, он был принят в школу знаменитого мастера каратэ Анко Итосу, проживавшего в Сюри. Тренировался Кенва Мабуни очень упорно, каждый день, не пропуская тренировок даже во время тайфунов. Так в течение семи лет он изучал искусство Сюри-каратэ или Сюри-тэ.

Когда Кенва было 20 лет, он начал изучать искусство Наха-каратэ или Наха-тэ у мастера Канрё Хигаонна. Позднее оба эти

После окончания средней школы и службы в армии Кенва Мабуни около 10 лет работал в полиции. В этот период он активно занимался дзюдо и кэндо, поскольку эти виды будо входили в обязательную программу подготовки офицеров полиции. Являясь мастером каратэдо, К.Мабуни стремился к сочетанию достоинств разных видов боевых искусств и созданию универсальной техники.

Работая в полиции и посещая по делам службы различные регионы страны, Кенва Мабуни имел возможность изучать технику и других (помимо Сюри-тэ и Наха-тэ) направлений каратэдо, знакомиться с техникой малоизвестных мастеров в самых отдаленных уголках острова. Большое внимание он уделял изучению древнего искусства Рёкан Будо.

Начало двадцатого века стало периодом широкого распространения каратэдо. Знаком его официального признания было включение каратэдо в программу обучения префектурных средних школ в качестве отдельной дисциплины в 1910 году. Трудности этого периода заключались в том, что не было единой методики обучения большого количества занимающихся, не были определены приоритеты в подготовке на ученические и мастерские степени. Именно в этот период многие мастера основное значение при обучении придавали физической подготовке и набиванию ударных частей тела при работе с макиварой и выполнении других упражнений.

В эти годы Кенва Мабуни начинал свою преподавательскую деятельность. Совместно со своим учителем Мабуни создает секцию каратэдо для углубленного изучения этого боевого искусства. 13 февраля 1918 года родился его старший сын Кенэй. В этом же году Кенва Мабуни активизировал свою деятельность по популяризации каратэдо, и в этом ему помогли многие известные мастера. На встречах в доме Мабуни, посвященных развитию и унификации боевых искусств неоднократно присутствовали Гичин Фунакоси, Тёдзю Осиро, Тёсин Тибана, Анбун Токуда, Симпан Дзёма, Сэёто Токумура, Хоко Исикава. В этом же, 1918 году на одной из публичных демонстраций искусства каратэдо, которое организовал К.Мабуни, присутствовали принцы Куни и Кахо.

В 1924 году Кенва Мабуни стал инструктором каратэдо сразу в двух учебных заведениях и удостоился чести демонстрировать свое искусство перед принцем Титибу.

В 1925 году Кенва Мабуни, совместно с другими известными мастерами организовал "Окинавский клуб каратэдо", что дало возможность осуществить его давнишнюю мечту о создании постоянного додзё для тренировок. Через этот зал прошли такие лидеры каратэдо как: Юхацу Киода, Тёдзюн Мияги, Тию Мотобу, Тёсин Тибана, Тию Ханасиро, Тёдзю Осиро, Ву Ксиан Туи - мастер кэмпо. Кенва Мабуни и Тёдзюн Мияги стали постоянными инструкторами клуба.

Основное внимание на тренировках в этот период обращалось на физическую подготовку и практику кумитэ. Ученикам не объяснялись элементы техники, а приемы демонстрировались непосредственно в ходе поединка. Обучение сводилось к многократным повторениям приемов на практике. Техника каждого мастера отличалась индивидуальными чертами.

1927 год стал переломным в судьбе Кенва Мабуни. В этом году он встретился с Дзигоро Кано, основателем современного дзюдо, прибывшим на Окинаву с целью открытия додзё для занятий дзюдо. Тёдзюн Мияги и Кенва Мабуни имели возможность продемонстрировать и разъяснить Дзигоро Кано приемы каратэдо. Он высоко оценил каратэдо как вид боевого искусства, сочетающего возможность защиты и нападения, и отметил необходимость его широкого распространения в национальном масштабе. Получив поддержку Д.Кано, Кенва Мабуни принял решение переехать в Осака и посвятить себя развитию и распространению каратэдо Сито-рю в Японии.

Поскольку каратэдо является исконно окинавским искусством, то в первое время после переезда в Осака Кенва Мабуни пришлось столкнуться с многочисленными трудностями, явившимися следствием неправильного восприятия и трактовки каратэдо. К.Мабуни проводил показательные выступления в полицейских участках, высших учебных заведениях и даже в буддийских храмах. Особенно трудными для восприятия массовой аудиторией оказались ката, которые часто называли "кулачным танцем". В целях привлечения интереса массовой аудитории Кенва Мабуни приходилось демонстрировать тамасивари - разбивание кирпичей и досок, показывая публике силу нового боевого искусства.

Несмотря на все сложности, Кенва Мабуни оставался верен избранному пути. Его титанические усилия увенчались успехом, и в результате в 1931 году была создана организация "ДАЙ-НИХОН КАРАТЭДО КАЙ", переименованная впоследствии в "НИХОН КАРАТЭДО КАЙ", которая стала предшественником современного СИТО-КАЙ.

Многие из основателей "ДАЙ-НИХОН КАРАТЭДО КАЙ" были учениками Кенва Мабуни, они и сегодня составляют ядро СИТО-КАЙ в Японской Федерации Каратэдо и продолжают передавать боевое искусство Кенва Мабуни своим ученикам.

После 2-ой Мировой войны постепенно стали возрождаться клубы каратэдо при колледжах и университетах. Стали проводиться матчевые встречи университетских команд, а вскоре был проведен Национальный Чемпионат Японии. Несмотря на тяжелую экономическую ситуацию, в которой оказалась Япония после поражения во второй Мировой войне, Кенва Мабуни прилагал большие усилия к восстановлению страны через распространение каратэдо, посвящая себя развитию Сито-рю каратэдо. Он ушел из жизни 23 мая 1952 не успев реализовать всех своих планов.

Сито-рю Каратэдо, основанное Кенва Мабуни, органично сочетает черты Сюри-каратэ мастера Итосу и Наха-каратэ мастера

"Си", "Хига"- старый китайский иероглиф "То"). Передавая знания своим ученикам и детально объясняя основные отличия между школами Итосу и Хигаонна, Кенва Мабуни считал, что самым главным в каратэдо является КАТА, в которых собраны воедино приёмы защиты и нападения. Необходимо понимать смысл каждого движения в ката и его правильного выполнения. Он первым ввел понятие БУНКАЙ КУМИТЭ, определил назначение и установил правильное употребление каждой КАТА для того, чтобы в конечном результате, уметь применить приемы в свободном спарринге, а также для передачи знаний, зашифрованных в КАТА последующему поколению. В каратэдо Сито-рю, в отличие от других стилей и направлений каратэдо, имеется самое большое количество КАТА.

К.Мабуни утверждал, что тот, кто полагается только на практику спарринга, игнорируя КАТА, никогда не достигнет прогресса в каратэдо и не поймет истинный смысл его.

После смерти Кенва Мабуни дело его жизни - развитие Сито-рю каратэдо перешло в руки его многочисленных учеников. Центром развития Нихон Каратэдо Кай был район Кансай.

В ноябре 1960 года, благодаря усилиям одного из лучших учеников Кенва Мабуни и будущего председателя Всеяпонской Федерации Каратэдо Сито-кай - Мандзо Ивата, на востоке Японии был организован Восточный филиал с центром в городе Токио. В том же году сын основателя стиля Кеней Мабуни организовал Западный филиал с центром в Осака. Обе организации проводили соревнования самостоятельно вплоть до Первого объединенного Чемпионата Японии по каратэдо Сито-кай в 1964 году. В октябре того же года была создана Всеяпонская Федерация каратэдо. В феврале 1973 года в результате объединения Восточного и Западного филиалов "НИХОН КАРАТЭДО КАЙ" была создана ВСЕЯПОНСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЭДО СИТО-КАЙ.

СИТО-РЮ КЭНПО-КАРАТЭ

Стиль окинавского каратэ, созданный Уэчи Ка-нэем (1905 г. р.), которого надо отличать от другого Уэчи Канэя, из стиля Уэчи-рю. Этот Уэчи родом из деревни Утэнбару на Окинаве, с детства он изучал каратэ, искусство владения алебардой (нагината-дзюцу) и копьем (яри-дзюцу) под руководством своего деда и дяди.

В 1929 году в Осака он стал учеником Мабуни Кэнва (создателя Сито-рю) и через 6 лет получил от него степень 2-й дан. Еще через два года, в 1937-м, он открыл свое первое додзё в Осака. В 1942-м Мабуни присвоил ему степень 4-й дан, а в 1948 году мастер Уэчи Канэй вернулся на Окинаву, где основал школу Сито-рю-кэнпо-каратэ.

В этом стиле 13 основных ката: 5 ката Пинан, 2 ката Пассай, а также Годзюсихо, Кусанку, Сан-чин, Сэйпай, Сэйсан, Сэйюнчин.

СУБАК-ДО

Это корейское боевое искусство, в котором сохранилось наибольшее число элементов древних систем. В соответствии с восточной традицией, считается, что ему около 2-х тысяч лет, и. что основной период своей истории оно держалось в тайне, передаваясь от учителей весьма ограниченному кругу учеников. Впрочем, достоверно известно, что в одном из древних государств на Корейском полуострове — Пэкчэ (I век до н.э. — 668 год н.э.) — в самом деле существовало боевое искусство под названием «субак». Последователи этой системы говорят, что впервые техника «субак» была частично открыта в 1790 году, когда был отпечатан трактат Ли Донму «Муеботхонч-жи» (имеется в виду приведенный там комплекс приемов кулачного боя, который назван в трактате Хёнгакквон).

С этого времени субак перестал храниться в тайне, но по-прежнему преподавался довольно ограниченному числу учеников, теперь уже не из-за соображений секретности, а по причине общего снижения интереса в стране к национальным школам рукопашного боя, и к военному искусству вообще. И только в 1945 году мастер-хранитель стиля Хван Ки (10-й дан) открыл в Сеуле школу, доступную всем желающим. С 1960 года субак-до начал распространяться за пределами Кореи. В настоящее время в мире насчитывается примерно 135 тысяч последователей этого корейского искусства. Подавляющая их часть живет в республике Корея. Кроме нее, субак-до практикуют в США, Малайзии, Англии, Италии, Бельгии, Греции, Франции.

Практикующие субак люди считают, что это искусство нельзя однозначно отнести ни к жесткому виду (типа традиционного каратэ), ни к мягкому (типа тайцзи-цюань). Скорее, оно занимает промежуточное положение, так как сочетает в себе жесткие резкие атаки и мягкие защиты. Практика субак складывается из 4-х основных разделов: изучения базовой техники (включающей различные удары и блоки руками и ногами), формальных упражнений (напоминающих «хюн» и «пхумсэ» в тхэквондо), вольного боя и изучения приемов защиты от захватов и от вооруженного нападения (этот раздел называется

«хосин-суль»). Для получения черного пояса степени первый дан необходимо, в частности, свободно выполнять 13 комплексов формальных упражнений.

Основные удары ногой — это прямые удары вперед, в сторону, назад, а также круговой и назад с разворота. Все они наносятся по уровню выше пояса (характерная для корейских систем «высокая нога»). Есть удары коленями и локтями. Удары кулаком производятся из исходного положения рук возле груди, сложенных как бы для молитвы (в этом есть глубокий смысл, данное положение указывает на стремление защищать центральную линию тела), Вольный бой ученики практикуют после получения желтого пояса (8-й гып), то есть через полгода-год после начала обучения. Большое значение в процессе тренинга придается правильному дыханию и качественной разминке всех основных мышц, суставов и связок.

В уставе школы Субак-до говорится, что главная цель практики этого боевого искусства заключается в воспитании уважения к жизни, во всех ее проявлениях. Надо уважать свою жизнь, а потому уметь ее защищать. Надо уважать жизнь тех, кто нуждается в покровительстве, защищая их от преступных посягательств. И надо уважать жизнь врага, оставляя ему шанс на то, чтобы остаться живым.

СУМО

Национальная борьба японцев, зародившаяся в глубокой древности, еще до нашей эры. Однако первые достоверные сведения о проведении состязаний сумо относятся только к 642 году, когда по указанию императора при дворе состоялся праздник в честь корейского посла. В программу этого праздника были включены соревнования по борьбе сумо между воинами дворцовой стражи и корейскими воинами из охраны посла. С этой даты состязания по сумо при дворе проводились ежегодно. Они были приурочены к Танабата, празднику окончания уборки риса (по-японски «су-май», отсюда и название борьбы. Дело в том, что борцовские состязания по случаю завершения уборки риса входили в развлечения крестьян и горожан задолго до начала дворцовых турниров.

Специально отобранные для чемпионата борцы (около 40 человек), представляли различные провинции и области страны.

Во время соревнований они выступали двумя командами — от придворной гвардии правого и левого крыла. За самым перспективным тяжеловесом, лидером команды, называвшимся хотэ, по старшинству следовали сначала ваки и далее борцы еще семнадцати степеней по убывающей. Главный турнир, во, время которого проходили схватки между мастерами равных степеней от обеих команд, проводился в один день. Затем следовали командные турниры «на выбывание участников» и абсолютное первенство. Схватки проводились не на помосте, как в наши дни, а на ровной песчаной площадке. Главным отличием тогдашнего сумо от его позднесредневековых и современных аналогов было отсутствие четких правил и ограничений, что нередко приводило к тяжелым травмам.

По команде судьи борцы без лишних церемоний сходились и начинали бой. Кроме общепринятых ныне приемов разрешалось использовать также удары руками и ногами в любую часть тела. По окончании каждой схватки члены судейской коллегии, выделенные от гвардии правого и левого крыла, громогласно объявляли победителя и втыкали в землю стрелу. Впоследствии по количеству стрел подводились итоги соревнований. Судьями были знатные военачальники. Если же они не могли прийти к единому мнению, в качестве верховного арбитра приглашался сам император, чей приговор звучал как глас синтоистских божеств, в честь которых и устраивалось празднество.

Последний турнир ритуального придворного сумо состоялся в 1174 г., в правление императора Такакуры. Вскоре после того началась великая смута Гэмпей — затяжная кровопролитная война между самурайскими кланами Тайра и Минамото. Результатом войны явилось физическое уничтожение цвета рыцарства рода Тайра. В стране свирепствовали голод и эпидемии. Императорский двор бежал из Киото. После долгих скитаний и унижений дворцовая аристократия была низведена до положения хранителей обветшавших традиций. Реальная власть перешла в руки военных самурайских диктаторов — сёгунов.

С этой поры началось размежевание сумо на ритуально-спортивное и боевое. В первом были строго-настрога запрещены удары, ранее весьма популярные. А боевой вариант послужил основой для возникновения борьбы в доспехах на поле боя — «ёрои-куми-учи» и «когусоку-но-мавари». Турниры по боевому сумо проводились при дворах удельных князей (даймё), либо в военных лагерях. Они являлись хорошей проверкой воинского мастерства самураев, а заодно неплохим развлечением для этих суровых воинов. Ритуальное сумо все больше и больше превращалось в народное зрелище, тем более, что при императорском дворе турниры теперь устраивались редко, иногда с перерывами в десятки лет.

Прекращение междоусобных войн в начале XVII века привело к установлению долговременного правления династии сёгунов Токугава (1611—1868). Бурный рост ремесел и развитие купеческого промысла в таких центрах, как Киото, Осака, Эдо, вызвали к жизни колоритную городскую культуру. В эпоху Токугава творили великие поэты, писатели, художники. Большинство ныне признанных школ воинских искусств — фехтования, борьбы, стрельбы из лука — также возникло в мирную эпоху Токугава, когда оставшиеся не у дел служилые самураи дружно занялись шлифовкой воинского мастерства, доводя его до виртуозности.

Золотой век наступил и для сумо, которое наряду с театром кабуки превратилось в любимое развлечение горожан. Могучие рикиси, как и утонченные актеры кабуки, становились кумирами всего взрослого населения городов. Славу их можно было сравнить разве что со славой современных звезд мирового футбола.

С 1791 г. сумо превратилось в цеховой промысел. В выступлениях бродячих борцов запрещено было пользоваться приемами сумо.

В эпоху Токугава окончательно оформились 72 канонических приема сумо, закрепился ритуал турниров, усовершенствовались правила соревнований, которые в неизменном виде дошли до наших дней.

Ринг для борьбы сумо — дохё — представляет собой помост, приподнятый на 61 сантиметр над землей и покоящийся на прочном глиняном основании. Помост ограничен огромными жгутами из рисовой соломы, концы которых врыты в землю. Схватка проходит на внутреннем круге диаметром чуть более 4,6 м. Во дворцах спорта навес над рингом, напоминающий по форме крышу синтоистского храма, подвешивается к потолку зала. Раньше он поддерживался столбами по углам. С «крыши» свисают драпировки с четырьмя кистями, символизирующими времена года.

В схватке побеждает тот, кто заставит противника коснуться пола любой частью тела — коленом, рукой, головой... или вынудит его выйти за пределы ринга. Правила строго запрещают удары кулаком, пальцами или ребром ладони, а также пинки ногами в грудь и живот, атаку в горло и в пах. Отсутствие весовых категорий нередко приводит к тому, что встречаются явно неравносильные партнеры. Хотя техника, бесспорно, играет немаловажную роль в сумо, последнее слово обычно остается за борцом с большей массой.

Участники соревнований делятся, по традиции, на две команды — «Восток» и «Запад». Список участников возглавляют борцы пяти высших рангов, входящих в категорию макуути. Это абсолютный чемпион (ёкодзуна), просто чемпион (одзэки) и далее — сэкивакэ, комусуби, маэгасира. Последняя группа объединяет рядовых борцов, а четыре первых являются элитарными. За маэгасира идут низшие ранги — дзюрё, маку сита и другие. Общее число борцов «макуути» по традиции составляет 64 человека (из более чем 900 профессиональных сумоистов Японии). Турниры открываются схватками борцов низших рангов и заканчиваются поединком чемпионов в финале.

Титул ёкодзуна появился около трехсот лет назад. С тех пор этого титула удостоились не более пятидесяти борцов. Ёкодзуна занимает особое положение в мире сумо. Даже потерпев несколько поражений, он не теряет своего титула до тех пор, пока не уйдет в отставку «по собственному желанию». Чтобы претендовать на титул ёкодзуна, борец должен как минимум дважды выйти победителем на больших чемпионатах, добившись звания одзэки. Он должен также зарекомендовать себя с лучшей стороны в глазах судей и собратьев по рингу.

В начале XVIII в. титул ёкодзуна несколько лет сохранял Маруяма Гонтадзаэмон, по японским меркам — великан ростом 193 см, с огромной круглой шишкой на голове. Злополучная шишка и побудила его взять псевдоним Маруяма — «Круглая гора». Другой чемпион того же времени родом из Киото, Инадзума Райгоро, был чуть пониже — 188 см, хотя для средневековой Японии это тоже фантастическое достижение, — но зато пошире в плечах и побольше в объеме. Инадзума дожил до 80 лет, что нечасто случается с рикиси. Ёкодзуна Дзиммаку Хисагоро (рост 173 см, вес 135 кг), современник и участник революции Мэйдзи (1868 г.). За десять лет выступлений в чемпионатах он выиграл 91 бой при шести поражениях, заслужив прозвище Макэдзуя — «Не возьмешь!» Сочувствуя мятежным самураям Са-цумы, которые подняли восстание в защиту старого режима против реставрации императорской власти и «открытия страны» для иностранцев, Дзиммаку на несколько лет бросил спорт. Затем он все же вернулся к любимому делу и возглавил осакскую федерацию сумо.

В конце XIX в. жил самый высокий из зарегистрированных доньне чемпионов — Оодзуцу Ма-нъэмон (рост 197 см, вес 131 кг). Псевдоним его означал «Большая пушка»...

Схватке сумоистов непосредственно предшествует психологическая борьба, сикири. Сжав руки в кулаки, слегка нагнувшись вперед, борцы медленно сходятся и останавливаются на расстоянии шести-десяти сантиметров друг от друга. При этом они сверлят друг друга взглядом, пытаются мысленно уничтожить противника. В средние века, когда сикири не было ограничено временем, случалось, что один из партнеров пасовал перед грозным взглядом и сдавался без боя. Впервые ограничение до десяти минут ввели только в 1928 г. Затем время сикири сократили до семи минут, а с 1950 г. — до двух-четырех минут.

Сама схватка длится пять-семь минут и изобилует напряженными моментами, что особенно остро ощущается благодаря исполинским размерам участников.

Самое удивительное в сумо — это, бесспорно, сами рикиси, «силачи», поражающие воображение мощью, здоровьем, дородством и необычайной гибкостью.

В клубы сумо учеников принимают в возрасте 10—15 лет. Хотя предпочтение отдается мальчикам крепкого сложения и высокого роса, никто из них, конечно, даже отдаленно не напоминает знаменитых гигантов ринга. Формирование тела борца происходит исключительно в процессе тренировок, за счет увеличения мышц и наращивания веса. Например, современный сумоист Кита-но Фудзи в начале занятий, будучи юношей, весил 72 кг., а в категорию сильнейших вошел с весом 132 кг.

День сумоиста обычно строится по расписанию. Подъем с первыми лучами солнца, утренний туалет, затем примерно с шести утра натошак начинается тренировка, которая длится четыре-пять часов, требуя полной отдачи сил и предельной концентрации. В одиннадцать большой перерыв. Борцы принимают горячую ванну (фуро) и завтракают. К этому времени они нагуливают хороший аппетит и едят без всяких ограничений, сколько душа просит. Установлено, что в среднем рикиси съедает пять-шесть обычных порций.

Завтрак тяжеловесов всегда состоит из тян-ко — высококалорийного и достаточно вкусного мясного блюда наподобие рагу с овощными приправами, иногда с рисовым гарниром. Готовится тянко в котле на медленном огне, и секрет его приготовления должен знать каждый сумоист, так как в клубе выделяют специальных дежурных по кухне, которые поочередно готовят трапезу на весь коллектив. Японцы утверждают, что само слово тянко заимствовано из нагасакского диалекта, где оно и означает «китайское рагу».

После завтрака следует двух-трехчасовой сон, необходимый для усвоения пищи и восстановления затраченной энергии. Затем кратковременная тренировка и легкий ужин. Любопытно, что рики-си в отличие от прочих спортсменов не ограничивают себя в спиртном. За ужином им разрешается выпить добрую толику пива или сакэ.

Хотя едят гиганты всего два раза в день, их рацион в сочетании с режимом способствует быстрому наращиванию мышц и жировой прослойки. Замечено, что наиболее активно сумоист толстее до достижения звания мастера (дзюрё), а потом стабилизируется и только поддерживает вес, который очень важен в борьбе без весовых категорий.

Культура тела в сумо развита чрезвычайно. Интересно, что после ухода «в отставку» многим рикиси удается путем специальной диеты в течение одного-двух лет вернуться к нормальному весу, превратившись в «обычного» человека. Помимо питания важную роль при этом играют массаж, водные процедуры, изощренные ежедневные упражнения на гибкость и на растяжку, которые позволяют тучному борцу с легкостью выполнять гимнастический мостик, «шпагат» и тому подобные сложнейшие фигуры. Подчеркнутое внимание к телу и постоянная забота о его весьма своеобразной красоте составляют неотъемлемую часть быта рикиси. Наиболее ярким подтверждением этого культа, вероятно, служат колоритные прически, которым борцы придают не меньшее значение, чем средневековые гейши придавали своим замысловатым куафюрам.

Волосы, собранные в узел на темени, позволяют в наши дни безошибочно выделить борца сумо в толпе. Когда в 1871 г. император Мэйдзи издал указ о стрижке волос, только рикиси благодаря покровительству высокопоставленных чиновников правительства избежали общей участи. Высокая прическа, по убеждению сумоистов, не только служит атрибутом традиционного декора, но и амортизирует удар при падении. Нынешние прославленные рикиси, как и их предшественники в эпоху Токугава, с гордостью носят на голове ои-тёмагэ — пышный узел в форме листа дерева гинкго. Их собратья, не достигшие еще звания мастера, довольствуются более скромной прической — тён-магэ.

СЭЙДО-ДЗЮКУ

Стиль японского каратэ, основанный в 1976 г. в США мастером Накамура Тадаси (1942 г.р.). С 1954 года по 1976 (т.е. с 12 лет до 34-и). Накамура был учеником и помощником Ояма Масутацу, великого мастера каратэ XX века. За этот период Накамура достиг многого: в 19 лет стал обладателем 2-го дана; в 23 года успешно провел знаменитые «сто боев»; годом позже нокаутировал в Бангкоке чемпиона муай-тай Тан Салена, прозванного «зеленый тигр»; в течение 10 лет отвечал за распространение каратэ Кёкусин в США, и т.д.

Однако вскоре после первого чемпионата мира Кёкусинкай, состоявшегося в Токио в ноябре 1975, Накамура вышел из этой организации. Он учредил Всемирную организацию Сэйдо-каратэ. Технически новый стиль весьма близок стилю Кёкусин-рю. Основное различие в том, что Накамура, в отличие от Оямы, является убежденным сторонником использования на соревнованиях протекторов, защищающих тело. В этом стиле 9 ката: 2 ката Гэкисай, а также Канку, Санчин, Сайха, Сэйюнчин, Тэнсё, Цуки-но-ката, Янцу.

СЭНЬЭ (Дорога жизни)

Школа каратэ, популярная в Российской Федерации. Она возникла примерно 25 лет назад в виде Центральной школы каратэ в Москве, которой руководил А. Б. Штурмин. В начале 80-х годов от ЦШК отделилась группа в количестве 76 человек во главе с Т.Р. Касьяновым. В конце 1989 года на базе этой группы возникла Федерация рукопашного боя СССР (после 1991 года — России). В ее рядах насчитывалось тогда около 50 тысяч человек, среди которых было много военнослужащих, сотрудников МВД и КГБ. Еще позже школа Сэньэ продолжила свое существование в рамках Федерации рукопашного боя и традиционного каратэ России. Ее бессменным лидером является Тадеуш Касьянов, занимавшийся в юности боксом (призер чемпионата Москвы) и самбо (у А.А. Харлампиева). С самого начала в школе имело место смешение корейских, японских и советских элементов рукопашного боя. Это отразилось и в терминологии, и в технике, и в аттестационных требованиях, практически во всем.

«Кодекс чести» школы Сэнъэ сформулирован в форме «семи заповедей»:

1. Чти учителя, уважай старших и будь преданным Школе;
2. Помоги Школе, и Школа поможет тебе;
3. Сюда приходишь по желанию, но уходишь по реше-- нию товарищей;
4. Инструктором Школы может стать лишь тот, для кого совершенствование своей души и тела является делом всей жизни;
5. Не могут быть прощены предательство, трусость, подлость, двуличие;
6. Не применяй свои знания в ущерб другому, помоги слабому;
7. Не спрашивай, сколько противников и какие они. Где они? Вот твой принцип.

Техника школы Сэнъэ является универсальной. Она позволяет вести бой и на дальней, и на ближней дистанции благодаря тому, что удары руками и ногами сочетаются с подножками, подсечками, болевыми приемами на суставы. Много места отводится в ней разнообразным приемам работы с оружием (до 50-и наименований) и против оружия. Это всевозможные ножи, топоры, палки, штывы, лопаты, ремни и т.д. Базовая техника школы систематизирована в 17 формальных упражнениях (ката). Немало оригинального в методике обучения. Например, удары ногами отрабатываются сначала в нижнем уровне, потом на уровне пояса, и лишь впоследствии на уровне головы и плеч. Отработка техники блокировки и захватов начинается с освоения уклонов и ух-дов с линии атаки, с выработки чувства дистанции, навыков распознавания траектории движения атакующих конечностей. Защитное снаряжение и учебное оружие на тренировках не используются. Считается, что они притупляют чувство опасности, а это может дорого стоить в реальной боевой ситуации. Бой ведется не только в положении стоя, но также сидя, лежа и в необычных положениях тела. Все приемы отрабатываются до полного автоматизма, причем предпочтение отдается наиболее простым и рациональным способам ведения поединка. Экзотику ради экзотики и внешний блеск в Сэнъэ не любят.

В школе Сэнъэ существует своя система цветных поясов, символизирующих уровень достигнутого мастерства. Новички права на ношение пояса не имеют. Чтобы получить его, надо сдать экзамен и только тогда торжественно вручается белый пояс. Эта первая ступень называется «прилежный ученик». Экзамен включает в себя следующие разделы: изложение истории школы и ее мораль-но-этических принципов; демонстрацию связок ударов руками и ногами в движении и на месте (рэндзоку-ваза); исполнение трех ката «Хэйан»; разбивание ударом руки и ударом ноги по одной доске толщиной в два сантиметра (тамэси-вари).

Следующая ступень именуется «красный факел», ее символизирует красный пояс. Чтобы получить его, необходимо изучить основы судейства и принимать участие в соревнованиях по правилам рукопашного боя и традиционного каратэ-до. Связки приемов обязательно должны включать удары ногами на уровне головы. Толщина ломаемых досок доводится до трех сантиметров для рук, и четырех сантиметров для ног. В разделе «ката» требуется отличное исполнение всех пяти ката «Хэйан». Для претендентов на красный пояс устраиваются квалификационные внутришкольные турниры: надо провести пять поединков, по две минуты каждый, и победить хотя бы в Трех из них. Или иметь в своем активе не меньшее число побед на соревнованиях.

Очередная ступень — коричневый пояс (верный путь). К экзамену на эту степень допускают тех, кто смог подготовить не менее двух «красных поясов», регулярно выступает в соревнованиях, активно участвует во всех мероприятиях, проводимых школой. От претендента на коричневый пояс требуется основательное знание правил судейства, владение методикой тренировочного процесса, знакомство с техникой спортивного массажа. Раздел рэндзоку-ваза включает наиболее сложные связки приемов, в том числе прыжковые комбинации, с нанесением ударов руками и ногами по боксерским лапам. Толщина разбиваемых досок снова увеличивается, теперь она достигает пяти сантиметров как для рук, так и для ног, причем доски надо ломать не только в среднем уровне, но и на уровне головы. В разделе «ката» предусматривается отличное исполнение трех ката «Тэки». Из пяти вольных поединков (дзю-кумитэ) с красными поясами, по три минуты каждый, надо выиграть не менее трех. Проверяется также умение использовать освоенную технику для самообороны от вооруженного нападения (против ножа, палки, кастета и т.д.).

Заветная цель каждого, кто занимается в школе Сэнъэ — черный пояс (неотразимый удар). В любой школе традиционных боевых искусств Востока этот цвет символизирует постижение всей обязательной программы, отличное владение базовой техникой, умение эффективно использовать ее в спортивных соревнованиях и в реальном бою.

К экзамену на «черный пояс» в школе Сэнъэ допускают лишь тех, кто руководит собственной группой учеников (или помогает, притом существенно, делать это кому-то из мастеров), ибо это свидетельствует о наличии тренерских и организаторских способностей. Тот, кто хочет получить черный пояс, должен кроме того в совершенстве знать правила судейства соревнований и владеть всеми видами массажа. В его активе должны быть не менее пяти подготовленных им красных поясов, или один коричневый.

Сдавая экзамен, претендент на черный пояс исполняет наиболее сложные ката: Пангэ, Тэнсё, Хэдоди, Хэчим, Эмпи, Янцзы и другие; рукой ломает доску в шесть сантиметров, и такую же — ногой. Ему надо продемонстрировать виртуозное владение приемами самообороны от нападения противника, вооруженного саперной лопаткой, цепью, пистолетом и т.д., причем не только от одного, но и от нескольких нападающих одновременно. Он сам должен уметь работать с холодным оружием, в том числе уметь метать его точно в цель. Претендент также проводит три показательных поединка по правилам рукопашного боя, и два — с традиционным оружием. «Черные пояса» — это элита школы Сэнъэ, ее украшение и гордость, ее становой хребет. Именно они, в первую очередь, продолжают и поддерживают традиции школы.

И, наконец, тем, кто достиг вершин мастерства и обладает особыми заслугами перед школой, присваивают почетное звание «мудрый дракон» (черное кимоно). Такого признания до сих пор удостоены всего несколько человек из числа ветеранов школы, добившихся побед на престижных турнирах, воспитавших плеяду достойных учеников, заслуживших всеобщее уважение и признание.

Содержание и качество подготовки в школе Сэнъэ позволяют ее питомцам успешно выступать в соревнованиях по многим видам восточных единоборств. Однако наиболее популярны среди них соревнования по рукопашному бою и традиционному каратэ-до. Главное отличие между тем и другим заключается в том, что рукопашники, помимо ударов и подсечек, широко используют всевозможные захваты и броски, позволяющие вести Поединок на любой дистанции и делающие его более динамичным и зрелищным, а у традициона-лов ставка делается на один решающий удар. Чтобы получить допуск на выступление в соревнованиях по рукопашному бою в возглавляемой Т. Р. Касьяновым федерации (которую не следует путать с федерацией рукопашного боя при обществе «Динамо»), необходимо пройти квалификационные испытания. Они включают демонстрацию на боксерских лапах умения контролировать удар, а точность и сила ударов проверяется разбиванием трехсантиметровых досок. Чистота базовой техники выявляется при исполнении ката. Благодаря подобной предусмотрительности отсеиваются все те, кому еще рано выступать перед публикой. Соответственно, снижается угроза травматизма и повышается зрелищность соревнований.

За весь период своего существования школа Сэнъэ прошла через многие испытания, но несмотря ни на что она выжила, окрепла и получила широкую известность среди поклонников боевых искусств в странах СНГ. Она доказала, что развиваемый в школе вариант каратэ является увлекательным спортом, эффективным средством самозащиты, методом воспитания духа через формирование тела.

СЮАЙ-ЦЗЯО (Бросать и падать)

Это китайская народная борьба. Найдены фрески, где изображены борющиеся мужчины, возраст которых около трех тысяч лет. Но, скорее всего, борьба возникла намного раньше. Китайские историки на основе изучения древних легенд и преданий считают, что ее возраст составляет пять тысяч лет! В древности китайская борьба сначала называлась Цзяо Ди, Сян Пу, Шан Пу, и только потом обрела нынешнее название.

Вся техника Сюай-цзяо разделена на 36 групп приемов. Каждая группа основана на каком-либо одном типе движения. Считается, что для эффективных действий в любой ситуации необходимо хорошо освоить хотя бы по одному приему каждой группы и научиться сочетать их в различных вариантах. Тип сочетания определяет ситуация: рост и вес противника, его сила, физическое состояние и т.д. Многие приемы Сюай-цзяо построены по принципу действия противоположных сил. Например, «вверху хватаешь, внизу подметаешь»: рука толкает в одну сторону, нога подталкивает в другую. В результате противник поворачивается в нужную сторону либо падает.

Китайцы не были бы сами собой, если бы не выдвинули в качестве одного из важнейших критериев мастерства в борьбе красоту проводимых приемов. С их точки зрения, нет ничего отвратительнее, чем наблюдать противников, намертво вцепившихся друг в друга, выпятив назад ягодицы и боящихся проявить инициативу первым (что приходится видеть на любом соревновании по любому виду спортивной борьбы). Эстетика борцовских поединков в Китае всегда ценилась очень высоко, поэтому борцы учились бросать друг друга как можно более эффектно (например так, чтобы падающий неизбежно задрал ноги вверх или перевернулся в воздухе). Разумеется, такая техника достаточно сложна, так как она основывается на великолепном знании биомеханики движения, а не грубой физической силе.

Ловкость, скорость, эстетика и корректность к партнеру — вот характерные черты Сюай-цзяо. Таким образом, этот вид борьбы сочетает в себе практическую эффективность и качества искусства движения. В последние годы приемы сюай-цзяо начали вводить в поединки некоторых школ китайских школ кулачного боя (цзюань-фа).

Боевое искусство, которое создал в 1968 году француз Роланд Эрнаэз (1934 г.р.). Его учителями были Кавайси Микиносукэ (дзю-до), Мочидзуки Минору (Ёсэйкан-рю), Судзуки Ма-сафуми (Годзю-рю), Аосака Хироси (Сёриндзи-кэнпо). В своей системе Эрнаэз соединил элементы айки-дзюцу, дзю-дзюцу, дзю-до, каратэ и Сёриндзи-кэнпо.

Р. Эрнаэз долгое время возглавлял созданную им Французскую ассоциацию Тай-дзюцу и Европейский союз Тай-дзюцу. Свою систему он изложил в двух опубликованных им книгах.

ТАЙХО-ДЗЮЦУ

Японская прикладная система, созданная для нужд полиции в 1947 году группой экспертов. Это были Симидзу Такаги (работа с дубинкой), Оцу-ка Хиронори (каратэ Вадо-рю), Нагаока Сюичи и Хоригуси Цунэо (дзю-дзюцу) под руководством Саймура Горо (кэн-до). Фактически тайхо-дзюцу представляет одну из современных разновидностей дзю-дзюцу.

ТАЙКИ-КЭН (Кулак Великой Энергии)

Японское боевое искусство, которое создал в послевоенные годы Саваи Кэнъичи (родился в 1903 году). В молодости он занимался дзю-до и кэн-до, а потом уехал в Китай, где стал учеником мастера Ван Сянь-чжая (1885-1963). Этот учитель практиковал стиль Да-Чэн-цюань (или И-цюань), Представлявший разновидность знаменитого Синь-И-цюань.

То, что поначалу преподавал Саваи своим ученикам в Японии, было простым повторением Да-Чэн-цюань. Но постепенно мастер пришел к созданию своей собственной школы, существенно отличающейся от прототипа. Тайки-кэн не имеет строгой внешней формы («только так, и не иначе!»), поэтому данное искусство довольно сложно описывать.

Его наиболее характерные черты заключаются в следующем: ориентация исключительно на прикладное применение (никакого спорта, никакой показухи); очень жесткая манера учебно-тренировочных спаррингов, являющихся основным видом тренинга: полное отсутствие протекторов; проведение тренировок только в естественных природных условиях как летом, так и зимой; большое внимание к энергетическим упражнениям. И при всем при том та необычная мягкость, в которой скрыта огромная сила.

По свидетельствам очевидцев, Саваи в возрасте 75 лет легко побеждал 30-летних бойцов. В возрасте 81 года он без малейшего затруднения демонстрировал на тренировках своим ученикам любое движение: удар, захват или толчок. Сам он говорил по поводу возраста следующее: «Когда человек стареет, у него в первую очередь слабеют ноги и поясница. Речь идет не о простой ходьбе. Со слабыми ногами и спиной нет боевого искусства. Для боя нужно сохранять способность мягко и легко передвигаться в любую сторону на полусогнутых ногах, непринужденно реагируя на действия противника»...

Саваи объяснял: «Надо иметь гибкое мощное тело и надо владеть «ки». Без работы с энергией «ки» вы в 40 лет перестанете прогрессировать как бойцы, в 50 начнете проигрывать в поединках всем, кто моложе вас, а с 60 лет станете просто дряхлеть и превращаться в развалин. Поэтому каждое утро час или два посвящайте «стоянию столбом» в парке или у водоема» (разновидность дыхательно-медитативного упражнения).

И еще одно любопытное высказывание мастера: «Многие наставники боевых искусств умеют только говорить. Бесполезно, однако, рассказывать ученикам о том, каким ты был раньше. Главное, это твоя способность что-то делать сегодня. Ты имеешь право учить других только тому, что можешь показывать сам. В боевых искусствах главное не слова, а движения, практическая демонстрация». Кстати, начиная с 60-х годов Саваи брал к себе в ученики только тех, кто имел уже 3-4 дан в каратэ Кёкусинкай!

ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ (Кулак Великого Предела)

Это самый известный и популярный в мире стиль китайского ушу.

Создателя тайцзицюань звали Чэнь Вантин, и происходил он из уезда Вэньсянь провинции Хэ-нань. Чэнь был воином императорской гвардии, но после прихода к власти маньчжурской династии Цин (в 1648 г.) ушел из армии. Будучи мастером ушу, он решил систематизировать те сведения, которые получил в армии.

За основу нового стиля Чэнь Вантин взял формы кулачного боя, известные ему из «Трактата о кулачном искусстве» Ци Цигуана (1528—1587), служившего учебным пособием для императорской гвардии. Из 32 имеющихся там связок приемов Чэнь отобрал 29 и составил несколько комплексов, в том числе пять комплексов тайцзи-цюань. Он представил новый стиль как сочетание боевых приемов и их философского осмысления. Постепенно стиль семьи Чэней упорядочивался, усиливалось его философское звучание. Уже не требовалось столь много комплексов, чтобы открыть для себя метафизическую глубину

тайцзицюань и комплекс паочуй («взрывающиеся удары»), которые сейчас считаются первым и вторым комплексами стиля Чэнь.

Полтора века этот стиль не выходил за пределы семьи Чэней, им занимались вдали от любопытных взоров. Первым посторонним человеком, которому удалось приобщиться к новому стилю, стал Ян Лучань (1799—1872) — воистину человек-легенда. Он происходил из обедневшей семьи в уезде Юннань провинции Хэбэй. Хотя Ян с детства испытывал тягу к ушу, заботы о близких не позволяли ему систематично заниматься этим делом. И все же, узнав о необычном стиле Чэней, Ян Лучань отправился к ним в деревню и попросился в ученики. После долгих уговоров Яна взяли, но не учеником, а в качестве слуги в дом Чэнь Чансина (1771 —1853), внука Чэнь Вантина.

Ян украдкой наблюдал за занятиями хозяина, и через три года рискнул показать ему то, чему научился таким способом. Мастер Чансин и все его родственники были искренне поражены той тщательностью и упорством, с которыми Янь Лучань подошел к тренировкам. Вместо того чтобы строго наказать его, они позволили ему продолжать занятия вместе с ними.

После шести лет обучения Ян Лучань возвращается в родной уезд и начинает преподавание. В то же время он работает над развитием стиля. Так, постепенно меняя характер движений, он делает их более плавными и растянутыми. Стиль приобрел большое оздоровительное значение, что позволило одному из учеников Ян Лучаня написать: «Что является высшей целью тайцзицюань? Сохранение здоровья и продление жизни». Ян Цзяньхоу (1839—1917), третий сын мастера, живший одно время вместе с отцом в Пекине и знакомый с запросами широкой публики, продолжил формирование стиля, основав так называемую Среднюю ветвь. Создание стиля Ян завершил его сын Ян Чэнфу (1883—1936). Он определял суть занятий тайцзицюань как «тренировки духа», критикуя стили внешней семьи за нерациональный упор на физическую силу и «рванные» движения. Это, по его мнению, истощает внутренние резервы организма.

Первые многочисленные труды по тайцзицюань были сведены в единый канон в лоне третьего крупного стиля тайцзицюань, созданного У Юйсяном (1812—1880). Стиль У, как его называли по фамильному иероглифу основателя, характеризовался быстрыми и короткими движениями.

В 1912 г. ученик У Юйсяна Хао Хэ, приехав в Пекин, тяжело заболел. За ним ухаживал знаменитый мастер ушу Сунь Лутан (1861—1932). В благодарность за искреннюю помощь Хао Хэ показал ему полный комплекс своей школы У. Переработав старый комплекс, Сунь Лутан создал собственное направление — стиль Сунь, основанный на принципе «открытия-закрытия», т.е. сочетания движений назад и вперед, концентрации и выброса сил. За быстрые короткие передвижения стиль получил также название «подвижный тайцзицюань открытого и закрытого».

Последний из крупнейших стилей тайцзицюань — «второй» стиль У — был основан У Цзяньцюанем (1870—1943). Его отец Цюань Ю. маньчжур по национальности, был уроженцем провинции Хэбэй и обучался у Ян Цзяньхоу, когда тот преподавал в Пекине. Цюань Ю обучил этому направлению своего сына У Цзяньцюаня. Однако тот решил реформировать стиль Ян: делает движения более плавными, исключает прыжки, притоптывания, резкие движения; изменилась немного и форма стойки, движение как бы волной пробегало по телу. Стиль вскоре был признан самостоятельным направлением тайцзицюань.

Помимо пяти основных стилей тайцзицюань, возникло немало мелких ответвлений, которые в основном брали свое начало от стиля Ян. Следует подчеркнуть: все стили тайцзицюань, хотя и различались по характеру и форме движений, основывались на общих принципах, более того — в своей базе имели одинаковую последовательность движений.

Распространение тайцзицюань было весьма затруднено закрытостью школ (мастер никогда не обучал более 3—4 учеников), отсутствием общепризнанных методик. После образования КНР развернулась работа по «упорядочиванию» ушу. В результате этого в середине 50-х гг. на основе традиционных стилей было создано около 20 новых комплексов. В их числе в 1956 г. появился комплекс «Упрощенный тайцзицюань из 24 форм», составленный на основе самого распространенного и зрелищного стиля Ян. Позднее он был введен в программу средних и высших учебных заведений.

В конце 70-х — начале 80-х гг. работа над созданием новых комплексов тайцзицюань была продолжена. Но теперь в поле зрения Государственного комитета по физкультуре и спорту КНР оказался не только стиль Ян, но и два стиля У и стиль Чэнь. На их основе был создан комплекс из 48 форм тайцзицюань, сохранивший все основные черты этих стилей. Этот комплекс более сложен, но он дает большие возможности реализовать основные принципы стиля, в том числе оздоровительный эффект. Не случайно все медицинские исследования эффективности тайцзицюань проводились на группе занимающихся этим комплексом.

В настоящее время в КНР, на Тайване, в Гонконге, Сингапуре и во всем остальном мире наиболее популярны оздоровительные варианты этой системы. Имеются, однако, и такие школы, где практикуют тайцзи-цюань именно как боевое искусство. Главные различия между тем и другим направлениями заключается не в технике, а в целях и методах тренинга.

Японское боевое искусство, представляющее синтез дзю-до и айки-до. Его создатель — мастер Томики Кэндзи (1900 г. р.). Он изучал дзю-до с десятилетнего возраста, причем с 1922 года проходил обучение в Кодокане, непосредственно у Кано Дзигоро. А с 1930 года, по рекомендации Кано, изучал айки-дзюцу под руководством мастера Уэсиба Морихэя.

В 1934—40 гг. Томики находился в Маньчжурии. Вернувшись в Японию, он в 1940 году продемонстрировал в Кодокане разработанную им систему. Но название «Томики-рю» он дал ей только через 20 лет. В 1945 году мастер Томики снова уехал в Маньчжурию и оказался в советском плену. На родину он смог вернуться лишь три года спустя.

Наиболее примечательной особенностью его стиля является оригинальная форма соревнований, складывающихся из следующих разделов:

- Рандори-кёги: вольный бой с безоружным противником;
- Нинидори: вольный бой с двумя безоружными противниками;
- Танто-дори: вольный бой с противником, вооруженным кинжалом;
- Ката: упражнения в паре с партнером.

Стиль Томики-рю популярен, кроме Японии, в США (глава стиля в этой стране Когурэ Хирао-ки), в Великобритании (Эхара Тэцу) и во Франции (Цучия Сатору).

ТОСЮ-КАКУТО

Японское боевое искусство, разработанное для армии в 1952 году мастером Чиба Сансю. Представляет синтез приемов айки-дзюцу, каратэ и кэнпо. Тренировки по системе тосю-какүто включают поединки в жесткий контакт, с использованием при этом перчаток, нагрудника и шлема с металлической решеткой, прикрывающей от ударов лицо.

ТЭНСИН-СЁДЭН-КАТОРИ-СИНТО-РЮ

Это традиционная самурайская школа боевых искусств. Ее основал Иидзаса Тёисай Иэнао (1387—1488). Школа Тэнсин Сёдэн Катори Синто-рю признана правительством Японии в качестве самой выдающейся воинской традиции Японии. В программу обучения этой школы входят иай-дзюцу (искусство выхватывания меча), кэн-дзюцу (искусство фехтования мечом), бо-дзюцу (искусство боя длинным шестом), нагината-дзюцу (искусство боя алебардой), дзю-дзюцу (искусство борьбы без оружия), со-дзюцу (искусство боя копьем), сюрикэн-дзюцу (искусство метания лезвий), нин-дзюцу (искусство шпионажа), сэн-дзюцу (тактика) и тикудзё-дзюцу (искусство фортификации). Однако обучение по программе этой школы выходит за рамки названных дисциплин и включает также такие предметы как астрономия и география, основанные на китайской философии Инь и Ян. Некоторые из самых секретных разделов учения о фехтовании мечом (гокухи-кэн) школы включают фудоти-симмё-кэн, цубамэ-гаэси и некоторые другие.

Даже сегодня школа продолжает следовать строгому обычаю, согласно которому кандидат на обучение в рю должен совершить кэппан - написать и подписать собственной кровью клятву неукоснительно следовать политике школы. Благодаря этому, Тэнсин Седэн Катори Синто-рю сумела сохранить изначальное учение школы, ее дух и технику, на протяжении своего почти шестисотлетнего существования точно в таком же виде, как оно было передано основателем рю Иидзасой Тёисае Иэнао. Когда Мастер Иидзаса Иэнао создал свою школу, он дал ей имя Тэнсин Сёдэн Катори Синто-рю. Однако Мастера последующих поколений зачастую изменяли это название: Синрё Синто-рю, Катори Синто-рю, Тэнсин Сёдэн Катори Синто-рю и т. д. В 1940 году 19-й патриарх школы и его наиболее выдающиеся последователи приняли решение официально утвердить в качестве названия рюха его изначальное имя - Тэнсин Сёдэн Катори Синто-рю.

В настоящее время семья Иидзаса проживая на расстоянии около 1 км к югу от храма Катори, где также расположен буддийский храм божеству Мариситэнсон (Маричи-дэва), которое с древних времен было воинским божеством и божеством-хранителем рода Иидзаса.

В начале каждого года в день Овцы по старинному зодиаку начинается новый сезон тренировок по Тэнсин Сёдэн Катори Синто-рю. В этот день все ученики и близкие собираются в додзё, чтобы вместе с семьей Иидзаса отпраздновать это событие. Они подносят патриарху 50 кусков соломенной веревки и 50 рисовых колобков, причем число 50 соответствует 50 наиболее выдающимся мастерам школы, включая и самого отца-основателя Господина Иэнао.

В апреле месяца 35 года периода Сёва (1960) кайхо школы Синто-рю было признано важным культурным достоянием

Школа Тэнсин-сёдэн-катори-синто-рю оказала заметное влияние на общую эволюцию японских боевых искусств феодальной эпохи и явилась источником появления нескольких других школ, в частности Синкагэ-рю и Синдо-Мусо-рю.

ТЭССЕН-ДЗЮЦУ **(Искусство боевого веера)**

Согласно легенде, это искусство создал знаменитый японский воин XII века воин Минамото-но Ёсицунэ (1159—1189). Затем данное искусство стало обязательным для изучения в школе Син-Кагэ-рю. Оно сохранилось до наших дней в качестве одного из реликтов феодального прошлого, наряду с сумо, кю-до и ябусамэ (стрельбы из лука с лошади по бегущей собаке).

Металлический боевой веер, используемый опытным мастером, представляет собой оружие с довольно широким спектром возможностей, тем более, что он складывается и раздвигается, превращаясь то в дубинку, то в небольшой щит, то в огромную острую бритву.

ТХАЙИНГ

Комплекс бирманских боевых искусств. Он включает в себя Бандо (мягкий вариант кулачного боя); Летхвэй (жесткий кулачный бой спортивного типа, очень похожий на тайский бокс); Набан (силовую борьбу); Баншай (работу с традиционными видами бирманского оружия).

ТХЭКВОНДО

Тхэквондо является одним из видов корейских единоборств. Наиболее популярен во всем мире спортивный вариант этой системы, хотя существует и боевая ее разновидность. В странах Запада обычно употребляют термин «таэквондо», но в русской транскрипции более правильным считается «тхэквондо» (точно так же надо говорить «тхэккён», а не «таэкион», «даосизм», а не «тао-изм» и т.д.).

В 1910—45 годах Корея была колонией Японии. Колониальный режим выражался, в частности, в целенаправленном подавлении национальных элементов во всех сферах культуры — от поэзии и содержания школьного образования до символики и традиционных боевых искусств. Загнав корейские боевые искусства в подполье на 35 лет, японцы оборвали в большинстве школ процесс передачи духовно-мистической практики, составляющей сокровенную суть любой традиционной школы. Поэтому, когда-в Корею после освобождения от господства японцев началось национальное возрождение, в появлявшихся одна за другой школах преподавали уже только голую технику рукопашного боя.

Как известно, Корея оказалась разделенной на два государства: КНДР на Севере и Республику Корея на Юге. Но и там и там установились репрессивные диктаторские режимы. А тоталитарные режимы всегда и везде не терпят инакомыслия, духовной независимости. Поэтому власти Севера и Юга оказались едины в своем стремлении окончательно пресечь эзотерическую традицию боевых искусств, выхолостить до конца их духовное содержание и превратить в спортивный вид, пригодный для массового физического воспитания. Именно по этой причине в Южной Корее периодически преследовали мастеров хапкидо, кук-сультон, тхэккён, тансудо, субак и других видов, не вписывавшихся в официальную политику государства. А на Севере (в КНДР) их просто запретили раз и навсегда.

В 1950 году руководители 9-и «новых» школ, возникших после окончания японской оккупации, объединились для создания единого унифицированного стиля. Это были следующие школы: Ёнмуг-кван, Кандог-кван, Мудог-кван, Одог-кван, Санмуг-кван, Ханмуг-кван, Чидог-кван, Чханмуг-кван, Чхондог-кван («кван» по-корейски значит «дворец»). Работу по кодификации нового стиля возглавил 32-х летний генерал-лейтенант Чхве Хон Хи (в западной транскрипции Чой Хонг Хи), руководитель Одог-квана. Поэтому именно его обычно называют «отцом» тхэквондо. Данный термин был введен в употребление с 1955 года, когда генерал Чхве объявил, что унифицированный стиль — «корейское национальное боевое искусство тхэквондо» — создан. . В 1961 году Чхве Хон Хи возглавил созданную им Корейскую Ассоциацию Тхэквондо, а в 1966 он учредил в Сеуле Международную Федерацию Тхэквондо (ИТФ). Но спустя 6 лет, когда генерал Пак Чжон Хи в третий раз стал президентом Южной Кореи, подтасовав для этого результаты выборов, генерал Чхве в знак протеста уехал в Канаду (в город Торонто) и перевел туда же штаб-квартиру созданной им международной организации. На следующий год, в 1973-м, в Южной Корее создали Всемирную Федерацию Тхэ-квондо (ВТФ), которую возглавил Ким Ун Ён. Чтобы подчеркнуть разницу между ИТФ и ВТФ, последняя даже разработала новые комплексы формальных упражнений («пхумсэ»). В Южной Корее начался процесс перехода тхэквондистов из ИТФ в лоно ВТФ. Особенно широкие масштабы он принял после 1984 года, когда стало ясно, что на Олимпийских Играх соревнования будут проводить по правилам ВТФ. Ну, а генералу Чхве и его федерации из-за потери кадров и экономической слабости пришлось идти на поклон к властям Северной Кореи.

Сейчас ВТФ имеет филиалы в 118 странах мира, в том числе в странах СНГ и Восточной Европы. Она насчитывает в своих рядах около 25 миллионов спортсменов, в том числе более полутора миллиона в самой Республике Корея. ИТФ имеет намного более скромные показатели, ее основной «плацдарм» — это КНДР. В остальном мире численность последователей генерала Чхве не идет ни в какое сравнение со сторонниками Ким Ун Ёна. Штаб-квартира ВТФ находится в Сеуле, в огромном центре, известном под названием Куккивон. Кроме того, несколько лет назад появилась еще одна международная организация: Глобальная Федерация Тхэквондо, сведения о которой пока что скудны и противоречивы.

Открытие Куккивона, произошедшее 30 ноября 1972 г., окончательно завершило процесс объединения школ тхэквондо, ибо был создан единый учебный центр, решающий следующие пять основных задач:

1. Официальное присвоение данов и выдачу сертификатов как студентам Куккивона, так и представителям национальных ассоциаций, входящих в состав ВТФ;
2. Подготовку инструкторов и популяризацию тхэквондо во всем мире;
3. Исследование и развитие техники тхэквондо;
4. Ведение хроники рекордов тхэквондо, издание учебников и учебных пособий, выпуск учебно-методических видеофильмов;
5. Техническую помощь всем организациям, связанным с тхэквондо ВТФ.

Общая площадь первого этажа Куккивона составляет 10 тысяч квадратных метров. Помимо главного зала для тренировок, соревнований и экзаменов на присвоение данов, в комплекс Куккивона входят лекционные и тренажерные залы, поликлиника; -кафетерий и прочие необходимые помещения.

В Куккивоне также находятся Штаб-квартира и секретариат ВТФ, и Академия Тхэквондо, отвечающая за научные исследования в этой области и тренировку инструкторов. Зал Куккивона снабжен современным техническим оборудованием, позволяющим проводить соревнования и учебный Процесс на самом высоком уровне, он насчитывает 1800 мест для зрителей.

В этом комплексе стоимостью более миллиона американских долларов проходили Первый и Второй Всемирные чемпионаты, Первое Азиатское первенство по тхэквондо, корейские общенациональные первенства, международные семинары судей и инструкторов, многочисленные демонстрационные и показательные выступления.

Присвоение степеней «дан» находится исключительно в компетенции Куккивона. Тот, кто хочет пройти в Куккивоне экзамен на присвоение первого или получение более высокого дана, должен представить рекомендацию мастера, имеющего квалификацию не ниже 4-го дана, который полностью отвечает за готовность своего «протезе» к экзамену. Но прежде, чем обратиться непосредственно в Куккивон, соискатель дана должен пройти практический тест в любом додзэ или клубе перед своим инструктором, либо перед местной аттестационной комиссией.

Следует отметить некоторые особенности аттестации детей и подростков в возрасте до 15-ти лет. Хотя начинать свои занятия тхэквондо дети могут в любом возрасте, к первой аттестации они допускаются не ранее достижения десяти лет. После сдачи соответствующего практического теста ребятам этой возрастной группы присваиваются не даны, а пхумы — с 1-го по 3-й.

После 15-ти лет эти пхумы (снова подтвержденные соответствующими тестами), могут быть заменены на взрослые даны — также с 1-го по 3-й, но пока этот возрастной рубеж не пройден, цвет пояса ученика, имеющего пхум, не целиком черный, а черно-красный. Даны же, начиная с 4-го, могут присваиваться только тем, кому уже исполнилось 18 лет. Ведь для овладения любой ступенью мастерства в тхэквондо требуется не только опыт, но и определенный стаж занятий, который также регламентируется правилами Куккивона. Так, для получения 1-го пхума он должен составлять не менее года.

Благодаря такой системе Куккивон добился того, что обладатели высоких данов являются зрелыми людьми, прошедшими долгий путь в тхэквондо, способными сделать весомый вклад в его дальнейшее развитие. Так, начиная с 6-го дана кандидаты, подавшие заявления на прохождение квалификационных тестов, должны представлять еще и письменные разработки, посвященные одной из следующих тем: развитие техники тхэквондо; философия тхэквондо; методика обучения на основе личного опыта; принципы организационного построения; история тхэквондо. Посмотрите внимательно на таблицу и вы увидите, что сдающий экзамен на 6-й дан должен заниматься тхэквондо, как минимум, 15 лет. Поэтому то, что многим из обладателей 6-го — 7-го данов еще нет сорока, свидетельствует, что они начали заниматься с детства и посвятили тхэквондо всю свою сознательную жизнь.

Куккивон стремится к тому, чтобы все желающие из числа проживающих за рубежом обладателей данов могли проходить программу специального тренинга на Земле исторической родины тхэквондо. Для этого лишь необходимо заблаговременно письменно обратиться в Куккивон, указав дату своего приезда, предполагаемую продолжительность пребывания, основной предмет тренинга, число тренировок и т.п. На основании этой заявки в Куккивоне составят индивидуальную или групповую программу занятий, найдут для них соответствующее помещение, предоставят инструкторов.

В начале пути, до приобретения первого дана, ученик проходит десять вступительных «шагов» — кып. По мере освоения очередного «кып» меняется цвет пояса ученика. И если первый пояс ученика белый (что символизирует чистоту помыслов), то: затем его последовательно сменяют желтый, синий и красный. За это время обучающийся постигает базовую технику

форму, завязывать пояс, приветствовать старших и т.д.). Черный пояс, цвет которого обозначает достоинство, носят мастера . от первого дана и выше.

Аттестация на очередную степень «дан» включает три основных элемента. Во-первых, проводится спарринг (кёруги) между кандидатом и обладателем того дана, на который он претендует. Во-вторых, по желанию аттестационной комиссии, спарринг может дополняться «кёкпах» — упражнениями на разбивание деревянных дощечек, черепицы и т.п., демонстрирующими удары такой силы, которую невозможно применить против людей без серьезного риска для них. Но главный элемент всех программ — это «пхумсэ». Это комплексы формальных упражнений, похожие на японские ката, в которых наиболее точно и ясно раскрывается техника различной сложности. Всего насчитывается 11 типов пхумсэ: Тхэгык, Пхальгвэ, Корё, Кымган, Тхэбэк, Пхёнвон, Сип-джин, Читхэ, Чхонквон, Хансу и Ире. Но поскольку комплексы Тхэгык и Пхальгвэ, используемые для тестирования на ранних уровнях, подразделяются каждый на 8 составных частей, своего рода минипхумсэ, общее число пхумсэ составляет 25. Они различаются не только по сложности, но и по числу движений — от 19-ти до 35-ти.

Все их названия имеют глубокий смысл и являются, в основном, древними или буддийскими, а рисунок движений в этих комплексах таков, что при их выполнении на полу как бы выписывается символ, сходный с названием соответствующего пхумсэ. Так например, все восемь комплексов пхумсэ Тхэгык, что значит «Великий Предел», имеют начертание иероглифа «ван», что значит «король» или «правитель». Слово «Кымган» означает «Алмазные Горы», самое живописное место в Корее, и в то же время «сильный» или «несломимый», а схема движений этого пхумэ образует иероглиф «гора» Наивысшее пхумсэ Ёрё имеет вид буддийской свастики и означает «единство» или «единая сущность». Проходящий аттестацию выполняет одно пхумсэ, входящее в обязательную программу аттестации на данный уровень, и одно по выбору судей из числа освоенных на предыдущей ступени.

Спарринг в тхэквондо (кёруги) проходит на площадке 8х8 метров в три трехминутных раунда. Перерыв между раундами — 60 сек. Оба соперника имеют электронные жилеты, с помощью которых фиксируются попадания в лицо и среднюю часть тела, а также специально разработанные ВТФ протекторы, состоящие из шлема, «ракушки», прикрывающей пах, наплечников, наколенников и доспеха «хогу», прикрывающего грудь и бока. Оценка ведется как по сумме очков, так и по нокдаунам. Удары разрешаются только в защищенные места, причем любые удары ниже пояса и атака кулаком в лицо не рекомендуются, равно как и атака упавшего соперника. За броски, толчки и атаки коленями делаются предупреждения. Запрещены все виды захватов. При подсчете очков удар ногой всегда имеет первенство над ударом рукой, агрессивное поведение над оборонительным, атака ногой лица над атакой корпуса, а удар в прыжке над ударом из обыкновенной стойки.

Руководители направлений тхэквондо, мало связанных или вовсе не связанных с ВТФ, такие, • например, как Джун Ри, впервые в 1973 г. применивший протекторы, или очень популярный в США мастер Хи Иль Чо, открыто критикуют ВТФ за оспортивленный характер соревнований и тренинга, утверждая, что Ким Ун Ён выбросил из слова «тхэквондо» последний слог, низвел его до уровня чисто спортивного единоборства. Сам Хи Иль Чо пропагандирует более реальный стиль, известный советским зрителям по фильму «Лучшие из лучших», в котором он снялся в роли главного тренера корейской сборной по тхэквондо, а его ученики в ролях членов этой команды.

Техника работы с оружием в тхэквондо отсутствует. В отличие от китайского ушу или японско-го кобудо, использующих разнообразные мечи, шесты и т.п., в тхэквондо сделан упор на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием. Поэтому единственными предметами, которыми пользуются, являются протекторы.

УКИДО-КАН

Современное боевое искусство, созданное в США в 1991 году. Его основал знаменитый турнирный боец Бенни Уркидес (1952 г.р.), многократный победитель самых престижных турниров по фулл-контакт каратэ и кик-боксингу (более 200 побед). Данный термин обозначает зал (кан) пути (до) энергии (ки) Уркидеса (У). Техника данного искусства включает удары всех видов, захваты, болевые приемы, броски.

Сам Уркидес характеризует свою систему следующим образом: «Укидо-кан является синтезом тех девяти дисциплин, которые я изучал — каратэ, тансудо, кэнпо, айкидо, дзю-дзюцу, английского бокса, фулл-контакта, кик-боксинга, муай-тай. Я взял из всех этих дисциплин то, что мне подходило, что помогало лучше драться и побеждать. Мой личный опыт, это не только ринг, но и улица... Мои ученики должны одинаково уверенно противостоять и боксерам, и борцам, и каратистам как в спортивных поединках, так и в уличных схватках».

(Школа УфучИки)

Стиль окинавского ко-будзюцу, создателем которого был Канакусика Санда (1841—1926), начальник полиции города Сюри на Окинаве. Этот человек известен также под фамилиями Канагусу-ку и Киндзо.

Преемником мастера Санда стал его ученик Ки-на Сёсэй (1883—1980), что довольно необычно, так как он был христианин. В 1974 году, по достижении 91 года, Всеокинавский союз каратэ и ко-будо присвоил ему 10-й дан. В свою очередь, преемником мастера Сёсэя стал его ученик Иса Синью (он же Иса Кайсё).

УШУ

Термин «ушу» в переводе с китайского означает «боевая (или воинская) техника (или искусство)». Этот термин существует с начала XX века, раньше использовались термины «цзицзи», «цзи-цяо», «цзиюн», «цюаньшу», «цюаньюн» (которые переводятся, соответственно, как «техника ударов», «техническое искусство», «герой техники», «кулачная техника», «кулачные герои». Последнее из этих названий (цюаньюн) — самое древнее, оно упоминается в «Книге песен» — «Шицзин», датированной XI—XII веками до нашей эры).

Основными задачами Ушу являются: укрепление здоровья, продление жизни, самооборона (последнее — не во всех стилях). Включает работу без оружия (тушоу) и работу с оружием (дайсе). То и другое существует в виде отдельных упражнений, технических комплексов (таолу) и произвольных упражнений.

Тренируются в одиночку, парами, группами. Самозащита без оружия (фаншэнь) и спортивные контактные поединки «саньда» (что означает «рассеянные удары», т.е. не объединенные в комплексы формальных упражнений), строго говоря, в ушу не входят.

Ушу имеет огромное количество стилей и школ. Практически в каждом уезде Китая, часто в каждой деревне есть свой стиль или хотя бы вариант стиля ушу. Наиболее известными считаются, по одним сведениям, 130 стилей, по другим — 80.

Каждый из них имеет свое название. Как правило, в него входит слово «кулак» (цюань), а также ряд признаков: место создания (южный, северный, шаолиньский); сходство с движениями животных (кулаки обезьяны, когти орла, богомола, журавля); особенность движений (длинный, скользкий, мягкий); имя создателя школы (стиль Ян, Чэнь, Ча, Мо, Хун). Но бывают и характерные для китайцев образные названия стилей («Цветок сливы», «Красный кулак»).

Из поколения в поколение передавались легенды о создателях различных школ ушу. Например, считалось, что родоначальником стиля «Обезьяны» (Хоу-цюань) был сам царь обезьян. Появление стиля «Направленная воля» (Синь-И-цюань) традиция связывает с легендарным полководцем Юэ Фэем. Согласно легенде, знаменитый стиль «Пьяницы» был разработан монахом Лу Чжишнем, согласно другой — знаменитым поэтом Ли Бо, а стиль «Потерянный след», или «Лабиринт», — бывшим воспитанником Шаолиньского монастыря монахом Янь Циню.

Все эти легенды, где история переплеталась с вымыслом, рождали чувство общности у мастеров ушу с национальными героями, одухотворяли выбранный ими путь.

Исторически сложилось так, что в старом Китае в одно и то же время существовали три крупных центра ушу, каждый из которых имел особенные, только ему присущие черты. Эти центры стали родоначальниками трех основных направлений традиционного (или народного) ушу: шао-линьского, уданского и эмейского.

Уданское направление сформировалось на базе религиозно-философского учения даосизма, связанного с постижением человеком его «дай», то есть Пути. Даосизм, основываясь на учении о двух началах инь-яни пяти первоэлементов, стремился достичь их равновесия, что давало человеку путь к бессмертию. За два тысячелетия даосские монахи, исходя из «Книги перемен», создали сложную систему оккультных наук, геомантии и хиромантии. По всему Китаю шла молва о чудесах, творимых подвижниками дао, об их умении летать, вызывать землетрясения, повелевать громом.

Для даосских отшельников внешнее было неотделимо от внутреннего, то есть неподготовленное тело не могло стать обителью высшей мудрости и духовного совершенства. Вот почему они разработали различные психорегулирующие системы, сочетавшие в себе дыхательные упражнения, оздоровительную и военно-прикладную гимнастику, а также строжайшую диету.

Создавая гимнастические комплексы, даосы стремились укрепить внутренние органы, добиться эластичности мышц, подвижности суставов, прочности сухожилий, чуткости нервных окончаний и хорошего кровообращения. Физические упражнения были неразрывно связаны с дыхательными. Желая постичь секрет долголетия, монахи пытались перенять способы дыхания у животных и птиц, живших дольше человека. Чтобы воссоздать их ритм дыхания, приходилось принимать сложные позы, которые, превратившись из статичных в подвижные, легли в основу так называемых «звериных» стилей, характерных для всех направлений ушу.

Первый из дошедших до нас трактатов ушу уданского направления был написан в III в. лекарем-даосом Хуа То, назывался он «Игры пяти зверей». Его автор еще при жизни стал человеком-легендой, а после смерти он был обожествлен. Хуа То писал: «У меня есть своя система упражнений... В ней используются движения тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы. Система эта излечивает болезни, укрепляет ноги и сохраняет здоровье надолго. Заключается она в прыжках, наклонах, раскачивании, ползании, вращении и сокращении мышц путем напряжения».

Дальнейшее развитие эта система получила в даосской секте «Высшей чистоты». В крупном даосском центре в горах Удан-шань в провинции Хубей произошло формирование уданского направления как методики достижения здоровья и долголетия путем психомедитативного проведения энергии «ци» по 12 каналам внутри тела; дыхательных, психофизических упражнений на основе звериной гимнастики; сексуальной практики; диетологии.

Считается, что мягкие стили, отличающие уданское направление, зародились в III—V веках, а становление их произошло в IX—XIII вв. — блестящем периоде китайской истории.

Почему же уданский стиль ушу называют мягким? Все его школы (Тайцзи-цюань, Багуа-цюань, Синь-И-цюань и др.) стремились привести человека в состояние естественности, единства с окружающим миром. А тот, кто совершал или провоцировал нападение, нарушал это единство и равновесие и как чужеродный элемент был обречен на гибель. Отсюда приоритет обороны, но даже она почти лишена элементов агрессии.

Основные принципы всех мягких стилей удан-ского направления сводятся к следующему.

1. Непрерывность и взаимосвязанность сменяющих друг друга движений.
2. Плавность и округлость движений.
3. Своевременное расслабление, позволяющее «двигаться будучи в покое и будучи в покое оставаться настороже». Все тело должно быть подобно мягкому шлангу, наполненному энергией.
4. Гармония внешнего и внутреннего движения. Работа рук, ног, бедер — это внешнее движение, а контроль за дыханием, разумом и волей — внутреннее.
5. Сочетание мягкости и твердости. Внешняя мягкость и расслабленность порождают предельную жесткость в момент удара или блока. «Корень сокровенной пружины произрастает из сердца» — такая фраза неоднократно встречается в уданском ушу. Следует научиться устранять все отвлекающие мысли, сосредоточившись на сути движений.

Движения эти, сгруппированные в строгой последовательности по нарастанию их сложности, известны под названием «тао». В Древнем Китае считалось, что первые тао были разработаны некой цивилизацией доисторических времен, которая, «перед тем как исчезнуть», передала их людям как путь физического и духовного совершенствования.

Для «тао» всех школ характерны чередование мягкости и жесткости, расслабления и концентрации, быстроты и остановок, а также четкий ритм, чувства дистанции и времени, правильное дыхание и распределение энергии! Обязательным требованием является возвращение в исходную точку, из которой начиналось движение. Как правило, при выполнении тао не допускалась импровизация, его следовало воспроизводить с точностью до малейших деталей. Объяснялось это тем, что их разработчики — основатели школ или прославленные мастера — являлись носителями единого Знания, вестниками богов, а сами тао — средством к единению с Космосом, к пробуждению и концентрации жизненной энергии.

Схемы движений в тао воспроизводят священные геометрические фигуры-символы: квадрат, круг, спираль. Даже количество движений соответствует «магическим» числам. Все тао различных школ уданского ушу прямо связаны с теорией 8 триграмм и 64 гексаграмм «Книги перемен». Каждое движение в них несет философский смысл и магическую символику. Например, тао звериных стилей призваны даровать могущество, стремительность, бесстрашие и неуязвимость. А выполняющий их находится под покровительством того божественного животного, чьи движения он воспроизводит.

В уданском. ушу часто встречается образ Мягкого и Слабого, побеждающего Твердое и Сильное. На поле боя ловкость и увертливость одолевают грубую физическую силу. Податливость обращает натиск врага против него самого, использует его силу для его же уничтожения. Более двух тысячелетий тому назад Ле-цзы написал: «В Поднебесной есть путь к постоянным победам и путь к постоянным поражениям. Путь к постоянным победам называется слабостью, путь к постоянным поражениям называется силой. Оба эти пути легко познать, однако люди их не знают...

Идущему впереди тех, кто; слабее его, грозит опасность от равного ему; идущему впереди тех, кто сильнее его, не грозит опасность... хочешь быть твердым, сохраняй твердость с помощью мягкости; хочешь быть сильным, береги силу с помощью слабости».

Другим крупным направлением в ушу является **Шаолиньское (Шаолинь-пай)**, включающее в себя около 400

В 520 г. небольшая группа приверженцев буддизма отплыла из Индии к берегам Китая, чтобы наставить на путь истины властителей Поднебесной. В их числе был двадцать восьмой буддийский патриарх Бодхидхарма, основатель широко известной на Востоке секты Дхьяна.

Бодхидхарма был третьим по старшинству сыном индийского раджи Сугандха, принадлежащего к касте брахманов. Полученное им образование соответствовало его высокому положению: он изучал традиционные воинские искусства, древние Веды, буддийские сутры. Особенно его привлекала теософия, учение о единении человеческой души с божеством. Чтобы узнать сокровенные истины буддизма, Бодхидхарма вступил в секту йогачара, а затем основал свою собственную. Однажды, узнав о трудностях приверженцев буддизма в Китае, он решил отправиться в эту страну.

Однако к моменту прибытия Бодхидхармы и его сподвижников буддизм в Китае переживал далеко не худшие времена. Около 50 монастырей и 30 тысяч буддийских храмов распространяли через своих послушников чужеземную религию. Сразу же по прибытии Бодхидхарма добился аудиенции у правителя царства Северный Вэй. О чем они беседовали, неизвестно, но только после этого разговора Бодхидхарма отказался от своих планов изменения религиозной жизни Китая и удалился в небольшой монастырь Шаолинь, расположенный на окраине этого царства в провинции Хэнань.

Здесь он, чтобы познать истину, девять лет провел в полном одиночестве в горном гроте, молясь и медитируя. После этого он стал усердно проповедовать Чань («чань» по-китайски то же самое, что «дхьяна» на санскрите — «медитация»). Это учение, являясь разновидностью буддизма, ставило во главу угла укрепление тела и духа во имя постижения вечных истин. Вот почему Бодхидхарма начал проповедовать Чань с преподавания ушу, упорной физической тренировки тела как «вместилища духа».

От Бодхидхармы ведут свое происхождение многочисленные чаньские военно-прикладные дисциплины, составившие в конце концов 72 воинских искусства. В древнем трактате говорится: «В парчовом мешочке хранятся 72 драгоценных искусства. Восемнадцать из них — трактат кулачного боя, в других восемнадцати описываются методы владения оружием. Остальные посвящены овладению Ци, упражнениям на твердость и мягкость, приемам захватов...» Шаолиньские упражнения, развивая кости и суставы, способствовали укреплению всего организма. Овладевший ими человек мог наносить удары любой частью тела.

Наследие Бодхидхармы развивали его последователи. Особое место занимает среди них мастер Цзюэ Юань, живший во второй половине XIV века. Это был блестяще и разносторонне образованный человек. Увлечение философией победило все остальные привязанности, и он удалился в монастырь Шаолинь, чтобы полностью посвятить себя изучению проблемы единства духа и тела.

Будучи искусным фехтовальщиком, он не только овладел основной школой шаолиньского ушу, но и усовершенствовал ее. Цзюэ Юань разработал комбинации видов обороны — «72 шаолиньских приема захватов и освобождений». Позднее они вошли в арсенал почти всех школ ушу, но под разными названиями. Вот лишь некоторые из них: «Секреты шаолиньских захватов», «Искусство боевых замков», «72 тайных захвата», «Искусство разрыва связей и сухожилий», «Коварная или дьявольская рука».

Эти 72 приема были основаны на точном знании анатомии, на законах биомеханики и ориентированы на болевые точки. Еще раньше мастера ушу открыли, что из нескольких сотен акупунктурных точек, имеющих у человека, 108 могут при давлении на них усилить либо ослабить удар или захват. В их число входят 36 точек, поражая которые в соответствующее время и с определенной силой можно убить человека. Кроме того, имеются точки, воздействуя на которые мастеру ушу нетрудно вызвать приток или резкий отток энергии, вплоть до обморока, шока, удушья, припадка. Из Китая искусство 72 захватов пришло в Японию и трансформировалось в боевом единоборстве айки-дзюцу.

Последователи Цзюэ Юаня разработали комплекс из 170 приемов на основе стилей «Тигра», «Дракона», «Леопарда», «Змеи», «Журавля».

Стиль «Тигра» как наиболее жесткий и силовой использует в основном энергию разрывания. В стиле «Дракона» сила не играет главной роли, в нем доминирует протекание энергии в виде волны из головы в ноги, умение одновременно действовать всеми частями тела, что предполагает нали-чие у человека безукоризненного вестибулярного аппарата. Стиль «Леопарда» основан на умении накапливать упругую силу и выплескивать ее в бросках и прыжках. При тренировке особое внимание уделяется нижним конечностям и пояснице. Мгновенная реакция делает его наиболее опасным. Стилю «Змеи» присущи низкие перетекающие движения, смена состояния от максимально напряженного во время удара до полного расслабления. Принцип действия этого стиля — как бы обматываться вокруг противника, душить его, сжимая кольцом, или поражать точным ударом в уязвимое место. Стиль «Журавля» характеризуется собой выносливостью, равновесием, великолепной растяжкой. При подготовке особое внимание уделяется работе ног в различных стойках, а также умению балансировать, стоя на одной ноге.

Как правило, монахи Шаолиня изучали основы всех звериных стилей. Овладев ими, они начинали специализироваться в одном из них, в том, который наиболее соответствовал их психофизическим особенностям.

Искусству управления энергией монахи Шаолиня придавали особое значение и тщательно охраняли его секреты. Они научились превращать свою энергию в своеобразную броню, способную защищать тело от ударов, уколов, рубки мечом или саблей...

На базе шаолиньского ушу оформились и развились самые различные стили. Например, школа «Обезьяны» синтезировала движения мартышек, макак, шимпанзе. Обилие акробатических элементов, особое положение рук, специальный тренинг для глаз и головы, многочисленные ужимки сделали мастеров этого направления одними из искуснейших в ушу. Сложной акробатикой наполнены стили «Пьяницы», «Катающегося по земле», «Мицзун». Основаны они на быстрой смене движений (идя вперед, прыгать назад), мгновенных переходах от одного движения к другому, перекатах, падениях, ударах, нанесенных из неожиданных положений, а также на резкой смене психофизических состояний.

В течение столетий монастырю удавалось мирно сосуществовать со светскими властями. Во времена войны с маньчжурами Шаолинь служил укрытием и местом оказания помощи повстанцам, но непосредственно в военных действиях монахи участия не принимали. И все же при императоре Канси (1662—1722) Шаолиню была объявлена беспощадная война. Монастырь был до основания разрушен, большинство монахов погибло. Легенда гласит, что лишь пятерым из них удалось бежать в города Южного Китая. Именно эти монахи считаются основателями южного варианта ушу.

Пять больших южных школ ушу названы именами основавших их мастеров-монахов из Шао-линя.

Третье направление в народном ушу — **эмейское**. Оно получило свое название от Эмейских гор, находящихся в провинции Сычуань. Здесь было много как буддийских, так и даосских монастырей, в которых и сформировалось направление Эмэй-пай, включающее в себя свыше 60 различных стилей, основанных на уданском психотренинге и шаолиньском кулачном бое.

Наиболее известны 8 главных эмейских стилей (4 больших и 4 малых), которые объединили в себе как северные, так и южные школы ушу.

К четырем большим стилям относятся Юэ-мэнь, Чжао-мэнь, Ду-мэнь и Сэн-мэнь. С каждым из них также связаны многочисленные легенды, из которых черпают вдохновение создатели современных кинофильмов о мастерах ушу.

Со стилем **Чжао-мэнь** связана история мастера Ма Хэйцзы по прозвищу «Волшебная нога». Основатель одного из трех знаменитых стилей «Красного кулака» взял к себе в ученики человека по имени Чжан Таньфу. Пройдя весь курс обучения, тот поселился в Сычуани и взял к себе в ученики Ма Хэйцзы. Вдвоем они в 1875 году открыли школу «Красного кулака». После смерти учителя Ма Хэйцзы несколько лет жил отшельником, совершенствуя свой стиль. Он ввел в «Красный кулак» технику ударов и блоков ногами, разработал и усовершенствовал технику уходов и передвижений. Покончив с отшельничеством, Ма Хэйцзы открыл в городе Чэнду школу ушу. Его мастерство было столь искусно, что он получил приглашение преподавать ушу в армии. После смерти Ма Хэйцзы его стиль называли Чжао-мэнь в память об известном в то время полководце Чжао Куаньине, хотя тот не имел к созданию этого стиля никакого отношения.

Стиль **Ду-мэнь** связан с именем Ду Гуаньина из провинции Цзянси, который в 40-х годах XVIII века поселился в Сычуани. Основа его стиля была в следовании «естественности для нахождения равновесия и баланса». Для этого использовались десять способов подхода к противнику и техника «8 захватов и болевых замков».

Характерная для стиля Ду-мэнь близкая дистанция требовала особой техники рук, в которой сочетались приемы захвата запястья, выкручивания суставов, вытягивания конечностей, растягивания суставов до их разрывов, удары и нажатия в определенные точки. Для этого Ду Гуаньинь и его последователи создали специальную систему отработки захвата кисти руки и тренировки силы пальцев. В нее входили упражнения по жонглированию различной величины мячами, гириями, сырыми яйцами, а также по ловле выпущенных из лука стрел, бросаемых ножей и т.п.

Система бросков в Ду-мэнь отличалась от других стилей. Используя силу скручивания и вращения, вначале проводился залом или нажатие на болевую точку, затем противника бросали на землю, а не поднимали вверх. Похожий принцип используется в айкидо. Для ухода от бросков была разработана система освобождений, аналогичная тао «72 шаолиньских захвата и освобождения».

Характерный для Ду-мэнь принцип использования одновременно нескольких параллельных действий — захвата, работы ног, нажатия на болевую точку — требовал совершенного психофизического аппарата.

Две другие большие и четыре малые эмейские школы либо не сохранились, или трансформировались в другие стили.

УЭХАРА-МОТОБУ-РЮ

Боевое искусство окинавской семьи Мотобу, остававшееся до 1947 г. «закрытым» стилем. Вплоть до начала XX века это

очередной патриарх, Мотобу Чою, нарушил традицию и взял себе в ученики юношу Уэхара Сэйкичи (1903 г.р.). Впрочем, у него не было особого выбора, так как он не имел сыновей.

Так получилось, что мастером-хранителем чисто семейного стиля стал посторонний человек. Однако уже в наши дни мастер Уэхара официально объявил своим преемником внука своего учителя по линии дочери, мастера Мотобу Чомэя.

В техническом плане данный стиль является «мягким». В нем преобладают точечные удары пальцами, болевые приемы, броски, удушения. Широко используется традиционное окинавское оружие из арсенала ко-будо.

Среди учеников 93-х летнего мастера Уэхара надо выделить Тома Сиана (основателя Сэйдокан-рю) и Хига Сэйтoku (основателя Гэйбу-кан-рю).

УЭЧИ-РЮ

Школа окинавского каратэ, получившая определенную популярность в США, Англии и Франции.

Краткая история школы

Ее основателем является мастер Уэчи Канбун (1877—1948). Этот человек изучал в детстве и юности окинавское кэнпо под руководством своего отца, Уэчи Кантоку. В 1897 году юноша переехал жить и работать в Китай, в приморскую провинцию Фуцзянь. Там его наставником стал выходец с Окинавы, некий Кодзэ Кихо, ученик китайского мастера Чжоу Цихэ из школы Пангай-нун. Чжоу, в свою очередь, был учеником мастеров Хэ Шидэ и Чжоу. Пэй, положивших в основу своей школы стили дракона, тигра и журавля.

С 1904 года Уэчи Канбун начал заниматься непосредственно у мастера Чжоу. Спустя 6 лет, в 1910 году, он вернулся на Окинаву и обзавелся здесь семьей. В 1921 году Канбун обосновался в Японии, в небольшом городке Вакаяма недалеко от Осаки. Там он подружился с Томоёсэ Рюю, ставшим его первым учеником-японцем. Именно этот пылкий последователь убедил Канбуна основать собственное додзё и начать официальное преподавание стиля Пангай-нун. Произошло то и другое в 1923 году. В 1946 году Уэчи Канбун вернулся на Окинаву, где вскоре и умер.

Сын отца-основателя школы, Уэчи Канэй (1911—1991), начал изучение боевого искусства довольно поздно, в 1928 году, когда ему уже исполнилось 17 лет. Через 9 лет, в 1937 году, он открыл свое додзё в Осаке и продолжил таким образом дело отца. В 1942 году Канэй покинул Японию. Он уехал на Окинаву, в маленький городок Футэнма, где Томоёсэ Рюю (сын Рюю) построил ему новое додзё.

Наиболее известные ученики Уэчи Канэя — его сыновья Канмэй и Хирофуми, Итокадзу Сэко и Синдзо Сэйю, братья Мияги — Нобору и Сэй-сабуро, братья Киндзо — Такаси и Масамицу, братья Уэхара — Исаму, Дзиро и Такэнобу, а также англичанин Джордж Маттсон, автор известной книги «Уэчи-рю каратэ-до». Нынешним главой школы является старший сын Канэя - Канмэй. А сама школа после смерти Уэчи Канбуна стала называться Уэчи-рю. Впрочем, в 1978 году мастер Итокадзу Сэко отошел от своего учителя, и с помощью Киндзо Такаси открыл собственное додзё, заявив, что он обучает стилю Пангай-нун-рю!

Характерные особенности школы

Поединки проводят в жесткий контакт по всему телу и без протекторов. Основная идея здесь такова: спортивная схватка должна как можно больше походить на реальный бой. Поэтому правила достаточно свободные. Например, разрешены захваты, в том числе за одежду. Оказавшись сбитым на землю, каратэка продолжает бой, тогда как в других школах ему бы за это засчитали поражение. Допускаются подсечки, подножки, болевые приемы на суставы.

Важное место в тренинге занимают упражнения «коти-китаэ». Это набивка предплечий, бедер и голеней, позволяющая значительно повысить эффективность блокировки как руками, так и ногами. Преимущества, обретаемые систематической тренировкой такого рода, становятся очевидными в поединках с представителями иных стилей каратэ. Адепты Уэчи-рю своими «железными» конечностями очень быстро ломают их оборону. Упражнения «коти-китаэ» практикуют вместе с партнером, стоя лицом к лицу в стойке «санчин», являющейся в школе основной. Сначала работают внешней стороной предплечий, стараясь максимально напрягать мышцы в момент соприкосновения, позже начинают наносить удары кулаком и ступней. Этот метод Уэчи Канбун заимствовал в Китае, где с давних пор существует система укрепления тела, называемая «железной рубахой».

В школе всего лишь 8 ката. Это Санчин, Сэй-сан, Сансэру, заветные Уэчи Канбуном; Кан-сива, Кансин, Сэйрю, созданные Уэчи Канэм; ката Кансю, автором которой является Уэхара Сабуру и, наконец, ката Сэйсин — творение Итокадзу Сэко. Ката изучают не торопясь, шаг за шагом, добиваясь максимальной точности и выразительности каждого элемента. Редко встретишь ученика, которому бы удалось выполнить ката от начала и до конца без того, чтобы учитель не остановил его несколько раз для внесения поправок. Ради лучшего понимания смысла тех приемов, из которых состоят эти

использовать в бою тот или иной прием один-единственный раз: либо он разил этим ударом наповал, либо самурай сносил ему голову своим мечом.

Придерживаясь древних принципов жестокого боя на смерть, инструкторы школы Уэчи-рю отрицают право женщин на занятия каратэ.

Видную роль в школе отводят практике «тамэ-си-вари», упражнений по разламыванию твердых предметов. Ведь для того, чтобы надежно вывести противника из строя одним ударом, надо, чтобы этот удар обладал сокрушительной силой. Эффектными публичными демонстрациями искусства «тамэси-вари» прославился мастер Синдзо Киёхидэ. Например, ударом кулака он перерубает пополам бейсбольную битку, которую держит в руках партнер. Очень немного найдется на свете людей, способных сделать такое с короткой толстой палкой из твердого дерева, к тому же не закрепленной в держателях!

ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС

В 1830 году Шарль Лекур, один из мастеров савата (см. статью), занимавшийся еще и фехтованием, а также английским боксом, решил создать собственную систему единоборства. Главная его идея заключалась в соединении «французской ноги» (т.е. савата) с «английским кулаком» (боксом в перчатках). Он надеялся, что посредством такого синтеза устранит определенную ущербность бокса (ведь ноги играют важную роль в рукопашном бою) и в то же время смягчит жестокость классического савата использованием перчаток и правилами спортивного поединка.

С этой целью он отправился в Лондон, где прошел курс обучения в боксерской школе вместе со своим младшим братом Губертом и двумя приглашенными из провинции преподавателями савата. Именно там, в Англии, он поначалу и шлифовал свою систему. Во Франции массовое распространение «французского бокса» (так назвал Ш. Лекур свое детище) началось лишь в 50-ые годы. В числе известных мастеров, популярных во Франции 60-х—90-х годов XIX века, называют имена Луи Виньерона, Луи Лебуше, Эжена Меньера, Жана-Жозефа Рено, Андре Эмиля и ряда других.

Но самым знаменитым деятелем французского бокса был, несомненно, Жозеф Шарлемон (1839—1929). Именно он окончательно завершил работу по созданию французского бокса, начатую Ш. Лекуром. В частности, Шарлемон использовал технику шоссона, более мягкого варианта боя ногами, чем сават.

После Первой мировой войны популярность французского бокса стала неуклонно снижаться. Как спорт, он уступал английскому боксу (и по зрелищности, и по эффективности), а как боевое искусство уличной самозащиты был значительно слабее классического савата. Трудно сказать, чем бы все кончилось, но мода на восточные единоборства (особенно мода на каратэ и тхэквондо) вызвала во Франции ответную реакцию увлечения собственным наследием. В настоящее время существуют национальная и международная федерации французского бокса, регулярно проводятся чемпионаты Франции и Европы.

ФУДОКАН (Несокрушимый дом)

Современный стиль каратэ, созданный в 1980 году югославским мастером Ильёй Йоргой (1940 г.р.). Йорга занимался каратэ с 20 лет, первые 7 лет у мастера Мураками Тэцуо, а затем у Касэ Тайдзи. Черный пояс получил в 1967 году, на следующий год впервые стал чемпионом своей страны. В настоящее время Илья Йорга — 15-кратный чемпион Югославии и 3-кратный чемпион Европы (один раз в кумитэ и два раза в ката). В 1977 году на чемпионате мира в Токио (по правилам ВУКО) он занял третье место в кумитэ и в ката.

Свой стиль он создал из-за неудовлетворенности слишком условным характером бесконтактных поединков. Йорга подчеркивает, что Фудокан — это традиционное каратэ, в котором кихон, ката и кумитэ играют одинаково важную роль. В поединках выше всего ценится победа одним решающим ударом (в соответствии со старинным принципом «иккэн хиссацу — одним ударом наповал»). Техника данного стиля включает элементы из Сётокан-рю, Годзю-рю и Сито-рю. Она сгруппирована в ката Мэйкё (3 ката), Тайдзи (3 ката), Тэки (3 ката), Санчин, Канку, Хэйан и некоторые другие. Часть ката Йорга создал заново на основе элементов из классических ката упомянутых стилей.

Его стилевая федерация Фудокан входит в со-стаз Международной федерации традиционного каратэ-до, возглавляемой мастером Нисияма Хи-дэтакэ (9-й дан). В СНГ, наиболее видным представителем стиля Фудокан является Петр Калинин (Минск), имеющий 3-й дан и возглавляющий федерацию традиционного каратэ-до Республики Беларусь.

Это разновидность спортивного каратэ, официально появившаяся в США в 1972 году, но фактически намного раньше. Как указывает сам термин, речь идет об обмене ударами в полную силу по всему телу, от головы до пяток.

Чтобы понять обстоятельства, которые побудили американцев создать данное направление, надо учесть, что американское каратэ берет свое начало не в Японии, а на Окинаве и Гавайях. Даже сам этот термин (фулл-контакт каратэ) впервые появился не в США. Его ввел в употребление еще в 50-ые годы мастер Накамура Сигэру, создатель Окинава-кэнпо-каратэ. Вспоминая свою учебу на этом острове, 12-кратный чемпион мира по фулл-контакту Джо Льюис говорит: «Надобно знать, что поединки в окинавском кэнпо происходят без всяких протекторов, и длятся до тех пор, пока один из бойцов не получит нокаут!»

На Гавайях, после того как там потрудились известные окинавские мастера Ябу Кэнцу в 1927 году, Хигаонна Камэсукэ и Муцу Дзуйхо в 1933, Мияги Чодзюн в 1934, после тренерской работы Митосэ Джеймса-Масаёси в 1942—1953 гг., тоже утвердился обычай сходитьсь только в жестких полноконтактных поединках.

Вот почему на американском континенте с самого начала все соревнования по каратэ проводились либо с ударами в полную силу, либо в весьма ощутимый «полуконтакт». Бесконтактные схватки здесь никого не интересовали. Правда, в отличие от Окинавы, американцы довольно широко использовали разнообразные протекторы.

Любопытны воспоминания одного из прежних чемпионов фулл-контакта Боба Уолла: «В 1967 году я участвовал в большом турнире каратэ в Канзас-сити. Его организовал Джим Харрисон, очень суровый тип, прославившийся своими жестокими нокаутами. Если во время боя он слышал хруст сломанной им кости противника, то не останавливался, а продолжал топтать его как бешеный. Можете представить, как проходили поединки в этом турнире! Никаких протекторов, никаких остановок боя из-за того, что кому-то разбили нос или бровь. Схватка продолжалась до тех пор, пока один не падал... Так что, когда мне говорят, будто фулл-контакт каратэ началось лишь через пять лет после того турнира, меня разбирает смех»...

Важную роль в становлении фулл-контакт каратэ сыграл менеджер из Нью-Йорка Аарон Бэнкс. Он в 1968 году создал первую международную федерацию профессионального каратэ (В. П. К. О.) и организовал первый чемпионат мира по каратэ для профессионалов. Все поединки на этом турнире происходили в жесткий контакт, а победитель получал не только медаль, но и кое-что более существенное. Именно благодаря этому человеку смогли прославиться и разбогатеть такие бойцы как Майк Стоун, Чак Норрис, Джо Льюис, Билл Уоллес, Кейт Витали, Джефф Смит, Гленн Киней, Ал Дакаскос, Ларри Карнах-эн и целый ряд других.

О Джо Льюисе следует сказать отдельно. Он родился в 1944 году в городке Рэлей (штат Северная Каролина). Его родители были преподавателями колледжа, и имели ферму, где ему с ранних лет пришлось вкалывать по шесть месяцев в году. Отец будущего чемпиона не признавал никаких . технических приспособлений, все работы производились вручную. Как вспоминает сам Джо, «к 14 годам я осознал абсолютную необходимость развития телесной мощи. Я начал выполнять интенсивную программу силовых упражнений, и решил, что стану профессиональным борцом».

Каратэ Льюис занялся только в 20 лет, когда проходил службу на Окинаве в американской морской пехоте. Его первым учителем стал Сима-буку Эйдо (стиль Сёрин-рю). Вторым — Оята Сэю (Рюкю-кэнпо-каратэ), а третьим Киндзо Чинсаку (Чубу-Сёрин-рю): Этот третий учитель присвоил Льюису степень 1-й дан всего после шести месяцев занятий! Немного позже и Симабу-ку предложил молодому американцу сдать экзамен на 3-й дан!

Позже Льюис вспоминал: «Мои физические данные и моя агрессивность позволяли мне очень быстро прогрессировать в умении вести поединок. Что касается техники, то я выучил 18 ката без оружия и 6 ката с оружием. Мое желание чего-то достичь было невероятным, и оно непрестанно усиливалось. Я тренировался по 5 часов ежедневно, тогда как большинство других не чаще двух раз в неделю. Через полтора года тренинга я начал посещать одно окинавское додзё за другим. Чтобы драться, еще и еще...

Окинавские школы лучшие в мире. У меня не было там никаких проблем с получением черного пояса. А когда я вернулся в Штаты, то обнаружил, что имею большое преимущество над соперниками, не прошедшими столь жесткой школы как я»...

Вернувшись в 1966 году домой, Льюис принял вскоре участие в национальном чемпионате каратэ и стал его победителем. Комментаторы отметили поразившую их крайне жесткую манеру ведения боя и ничем не прикрытую агрессивность молодого чемпиона. Позже его неоднократно дисквалифицировали за то, что он нокаутировал своих противников, пренебрегая требованиями «контролировать» удары, проводить их в «полу контакт». Льюису не оставалось ничего иного, кроме как перейти в профессионалы, где подобных ограничений не существовало. 14 сентября 1974 года, в возрасте 30 лет, он стал в Лос-Анджелесе первым чемпионом мира по фулл-контакт каратэ в тяжелом весе среди профессионалов, и затем ежегодно снова и снова подтверждал этот титул вплоть до 1985 года. Ничего подобного не удалось достичь ни одному бойцу в мире. Вот почему Джо Льюис вполне заслуженно считается величайшим турнирным бойцом всех времен!

Другая живая легенда фулл-контакт каратэ, это Бенни Уркидес, по кличке «реактивный». Его учителями были Эд Паркер (кэнпо-каратэ), Роберт Чакон (английский бокс) и Кубота Такаюки (каратэ Госоку-рю). Черный пояс Бенни получил в возрасте 14 лет. Его звезда-взошла в 1977 году, когда он впервые стал чемпионом мира по версии В.К.А. С тех пор он

Надо назвать еще двух легендарных бойцов: это американец Билл Уоллес (1945 г.р.) и канадец Жан-Ив Териол. Уоллес начал практиковать каратэ в 21 год, когда служил в Корее. Это был окинавский стиль Сёрин-рю. Параллельно он занимался дзю-до. В 1967 году Уоллес получил черный пояс каратэ и начал выступать в соревнованиях сначала как любитель, а потом в качестве профессионала. В 1974 году он стал чемпионом мира по фулл-контакту одновременно с Д. Льюисом, но в полутяжелом весе. Этот титул он отстаивал в течение 6 лет, а в 1980 году ушел с ринга непобежденным, полностью посвятив себя организации шоу и съемкам в кино (как и Льюис).

Жан-Ив Териол (средний вес) впервые стал чемпионом мира в 1980 году, нокаутировав Роберта Биггса в первом же раунде. Потом он отстаивал свой титул в поединках с Гленном Мак-Норрисом (победа нокаутом на шестом раунде), с Ларри Пуром (победа нокаутом), с Родни Батистом (победа по очкам) и т.д. Канадец поставил своего рода рекорд спортивного долголетия, так как в последний раз выиграл титул чемпиона мира в 1992 году, через 12 лет после своей первой победы на турнире такого уровня! (Но, в отличие от Льюиса, он не делал это ежегодно).

В Европе фулл-контакт каратэ начало развиваться с 1975 года. Наиболее популярным оно оказалось во Франции, Германии и Голландии. Знаменитостями на европейском континенте стали французы Доминик Валера и Роже Паши, голландцы Ян Калленбах и Ион Де Рейтер. Позже это направление в профессиональном спорте было постепенно вытеснено кик-боксингом и тайским боксом.

ХАККО-РЮ (Школа восьми лучей)

Японская школа традиционной ориентации, которую создал в 1938—1941 годах мастер Окуяма Ёсидзи-Рюхо (1906—1987), врач по профессии.

С 20 лет он изучал Дайто-рю айки-дзюцу под руководством Мацуда Ходзаку, одного из учеников Такэда Сокаку. В 1938 году, имея уже опыт 12-летней практики в этом виде, Окуяма прошел 5-дневный семинар у самого Такэда. Любопытно отметить, что великий мастер боевых искусств взял с каждого из учеников семинара плату в размере 50 иен, что составляло по тем временам значительную сумму. Достаточно сказать, что полицейские получали месячную зарплату от 25 до 30 иен. Старые мастера (Такэда было уже 80 лет) дорого ценили свой труд! Именно после этого семинара Окуяма решил начать «свободное плавание».

Он убедился, что обладает теми знаниями, которые нужны для самостоятельного преподавания. Дело в том, что параллельно с айки-дзюцу Окуяма изучал еще 7 боевых искусств (отсюда, кстати, и название его школы — «восемь лучей»). Ими были: бо-дзюцу (работа с шестом); кэн-дзюцу (фехтование самурайским мечом); кусари-кама-дзюцу (работа с серпом на цепи); кю-дзюцу (стрельба из лука); сюрикэн-дзюцу (метание острых предметов); яри-дзюцу (работа с копьем), а также окинавское каратэ.

Весной 1939 года, сразу же после семинара, Окуяма открыл в Токио собственное додзё, где начал преподавать свою систему, названную им «Госин-бугэй». Но три года спустя он дал ей окончательное название «Хакко-рю». Программа школы состоит из трех больших разделов:

— Явара, или приемы боя голыми руками и с различными предметами в руках (в основном, с предметами повседневного обихода — тростью, зонтиком, веером, стулом, плащом, шарфом);

— Кохо-сиацу, комплекс терапевтических приемов пальцевой акупунктуры (надавливание пальцами на биологически активные точки тела);

— Кохо-госин-тайсо, или комплексы гимнастических упражнений для общего укрепления организма, а также для лечения тех или иных заболеваний.

Техника рукопашного боя Хакко-рю включает разнообразные болевые захваты и замки на руки, с последующими бросками либо удержаниями, удушающие приемы, а также широкий набор шоковых и парализующих точечных ударов (атэми-вадза). В отличие от айки-до, в Хакко-рю нападение и защита осуществляются по прямым линиям, во фронтальной плоскости. Школа Хакко-рю имеет ряд ката и градацию по степеням дан, но исключает начальные степени (кю).

Философия Хакко-рю, во многом сходная с теорией айки-до, основывается на идее единства человека со Вселенной, позволяющем аккумулировать «космическую» энергию «ки» в организме. В человеке имеются три источника энергии: высший, ментальный, направляющий работу головного мозга и порождающий интеллект; средний — определяющий

голова корреспондирует с Небом, а ноги с Землей; собственно же человек как целое рассматривается в аспекте взаимодействия сил Неба и Земли.

Среди наиболее известных учеников Окуямы выделяются его сын Тосио (нынешний глава школы), Накано Мичиоми (основатель Сёриндзи-кэн-по), Тэрадзава Кодзан, Мимуро-дзю Хидзамицу, Косэн Ясуока, а также двое французов: Роланд Марото (начавший с 1973 года пропаганду Хакко-рю во Франции) и Тьерри Рьесерр-Надаль (уполномоченный школы Хакко-рю в Европе и основатель Дэнсёкан-будо). Хомбу-додзё школы находится в Омия, одном из пригородов Токио.

Униформа последователей Окуямы состоит из шаровар (хакама) черного цвета и белой куртки (хаори). Интерес японской молодежи к этому «чисто национальному» виду боевого искусства свидетельствует об усиливающемся в стране интересе к японским духовным ценностям и противопоставлении их западным и китайским. Впрочем, в Европе акцент этой школы на старых традициях воспринимается скорее как экзотика.

ХАПКИДО **(Путь соединения энергии)**

Корейское боевое искусство, создателем которого является мастер Чхве (или Чой) Ён Соль (1904—1987). С детства он изучал «тхэккён», старинное боевое искусство корейцев, наложившее неизгладимый отпечаток на большинство корейских систем. Это выражается в молниеносных ударах ступнями по среднему и верхнему уровням тела противника. Кроме тхэккёна, Чой Ён-сол успел познакомиться у себя на родине с «юсоль», корейской «мягкой» техникой бросков, болевых рычагов, точечных ударов пальцами в уязвимые точки.

В 1919 году, в возрасте 15 лет, он приехал в Японию, на северный остров Хоккайдо, и поступил там в ученики к знаменитому мастеру айки-дзюцу Дайто-рю (см. статью), по имени Такэда Сокаку. Такэда, хотя и являлся потрясающим бойцом, и принадлежал к древнему знатному роду, был беден. Поэтому он зарабатывал на жизнь преподаванием и проведением семинаров. Занятия у мастера Такэда стоили дорого и тренировки были очень тяжёлыми. Но он не имел предрассудков в отношении людей другой национальности, а потому честно учил молодого корейца, хорошо платившего за обучение (Ён Соль был сыном богатого рыбопромышленника).

В Японии Чой Ён Соль оставался до весны 1946 года. Таким образом, он прожил на чужбине около 27 лет, и вернулся на родину уже зрелым человеком. Там он начал преподавать свою систему, представлявшую синтез айки-дзюцу Дайто-рю с традиционными корейскими приемами боя ногами. Такэда Сокаку считал, что удары ногами в реальном бою слишком рискованны и малоэффективны. Ученик не мог перечить своему наставнику, но разве мог кореец забыть сокрушающую мощь неуловимых ног тхэккёна? «Нога выигрывает у руки в силе впятеро, а в длине и в скорости — вдвое; рука же имеет преимущество перед ногой в маневренности, к тому же может хватать», — так говорили корейские мастера. Чой Ён-сол был уверен в первом (в технике ног), но не забывал и о втором: именно за искусством захвата с последующим броском или болевым замком он приехал к суровому японскому мастеру.

Первые варианты этой системы мастер Чой называл «Юквонсоль», потом «Хосинсоль», еще позже «Бисоль», пока не остановился в 1948 году на окончательном варианте «Хапкидо». «Хап» — значит соединять, объединять; «Ки» — энергия, или сила; «До» — путь. Все вместе обозначает путь соединенных ударов ногами и захватов руками, путь соединения своей силы с силой противника, путь слияния энергии тела с энергией Вселенной.

Иероглифы, обозначающие эти три слова, те же самые, которые составляют название всемирно известного японского «айкидо». Для непосвященного различие здесь только в произношении, а для последователей дело совсем не в названии. Айкидо — система сугубо оборонительная, имеющая своей целью выведение противника из равновесия с помощью детально разработанной техники перемещений и болевых захватов. Ударов ногами в ней нет, удары руками применяются ограниченно, в основном для дезориентации противника и выведения его из равновесия перед проведением захвата. Морихэй Уэсиба сам говорил, что за те пять лет, которые он провел у мастера Такэда Сокаку, учитель занимался с ним не более ста часов! Уэсиба освоил 15 базовых захватов айки-дзюцу и, совместив их с техникой передвижений из кэн-дзюцу (японского фехтования на мече), создал оригинальную боевую систему.

Основатель айкидо действительно был выдающимся мастером боевых искусств. Тем не менее, хапкидоины, что Морихей Уэсиба извратил смысл айки-дзюцу. Во-первых, он получил слишком мало знаний от учителя. Во-вторых, он рассматривал изучавшуюся технику с позиций фехтовальщика (кроме меча, он прекрасно владел копьем, алебардой, шестом и дубинкой). Чой Ён-сол прошел курс обучения в значительно большем объеме, чем Уэсиба, а к изучавшейся технике подходил с позиций рукопашника. Результат очевиден: хапкидо, в отличие от айкидо, включает обширный раздел техники ног как в обороне, так и в атаке; нападение считается здесь лучшим способом защиты; болевые захваты и заломы проводятся резко, с целью сломать сустав; броски гораздо короче и быстрее, так как в бою с несколькими противниками, умеющими драться, нельзя «застрывать» на ком-нибудь одном. Правильному проникновению в оборону противника учит принцип воды (текучести, мягкости, податливости, оборачивающейся огромной силой, напором, разрушением).

В Корее у Чой Ён Соля было, в общей сложности, несколько сотен учеников. Однако лишь немногих он сам считал продолжателями своего дела. Просто изучить базовую технику и варианты ее применения в поединке было для этого недостаточно. Необходимо, считал мастер-основатель, глубоко понять ту философию, которая легла в основу хапкидо. Это традиционная корейская школа «кидо» (путь энергии), позволяющая человеку осознать механизм круговорота энергии «ки» (или «ци»), присутствующей во всем и всем управляющей. Благодаря этому знанию, человек должен научиться помещать себя в центр круговорота энергии, сосредоточивать ее в себе и направлять в нужное русло...

Философия хапкидо связана с широко известной на Дальнем Востоке символикой восьми триграмм. Считается, что восемь триграмм (по-китайски «ба-гуа») обозначают не только «движение на восемь сторон света», но и (через длинный ассоциативный ряд) все явления и закономерности непрестанно изменяющегося макро- и микрокосмоса.

Проникновение в сущность этой философии позволяет осознать механизм круговорота энергии «ки» (китайское «ци»), той самой космической энергии, которая во всем присутствует и всем управляет. Благодаря этому знанию, человек должен научиться помещать себя в центр круговорота энергии, сосредоточивать ее в себе и направлять в нужное русло. Естественно, такой человек должен обладать определенными качествами, выработке которых способствует неукоснительное соблюдение следующих десяти заповедей хапкидо:

1. Всякий, кто занимается хапкидо, должен помнить, что вся окружающая его природа есть энергия;
2. Он обязан придерживаться руги сосредоточения в своем теле энергии неба и земли;
3. Следуя этим, путем, он должен развивать свои энергетические способности;
4. В бою энергию природы надо использовать по восьми направлениям;
5. Для тех, кто практикует хапкидо, существует только самооборона;
6. Последователь хапкидо в равной мере заботится о благоденствии своей страны и всего человечества;
7. Последователь хапкидо уважает порядок и общественную мораль;
8. Всякий, кто практикует хапкидо, уважает личность другого и сдержан в своем поведении;
9. Практикуя хапкидо, стремись наилучшим образом делать все, что тебе приходится делать;
10. Практикуя хапкидо, уважай все другие боевые искусства.

Система обучения в хапкидо построена таким образом, что вся базовая техника дается до первого дана. Тогда же выверяется ее точность. На второй дан сдают ту же самую технику, только уже на время, т.е. значительно быстрее. Третий дан предусматривает работу в нестандартных условиях, сидя, в прыжке от стены, с завязанными глазами и т.д. Наряду с этим идет работа с оружием — палкой, клюкой, мечом, ножом, поясом. После получения третьего дана основную работу составляет психотренинг.

Обучение начинается с резких движений — ударов ногами и руками, а заканчивается тонкой работой пальцами по точкам и нюансами управления энергией. Такая последовательность обусловлена тем, что хапкидо служит для подготовки персонала спецподразделений корейской армии и полиции, где курсанты должны с самых первых занятий получать конкретные боевые навыки. Год ежедневных тренировок по 3—4 часа в день позволяет сдать экзамен на первый дан и одерживать быструю победу в поединках с каратистами уровня третьего-четвертого дана. В хапкидо считается, что бой, длящийся дольше нескольких секунд, превращается в беспорядочный обмен ударами и теряет всякий смысл. С противником не нужно драться, его необходимо бить.

Подобно айкидо, хапкидо — не соревновательный вид боевого искусства. Поэтому его демонстрация проводится в виде показательных выступлений. Одно из них очевидец описал следующим образом: «Демонстрация началась с ударов ногами. Они почти такие же, как в тхэквондо, но более мощные. Удары выполняются, как правило, с разворота: и верхние, в голову противника, и нижние, типа сметающей подсечки. В прыжковых ударах обычно бьют двумя ногами, сразу, направляя их и в одну сторону, и в разные. Например, один из выступавших показал такой трюк: в прыжке он сделал поворот вокруг вертикальной оси и в поперечном шпагате сломал сразу две доски, которые держали ребята, сидевшие на плечах у партнеров!

Затем показывали приемы защиты от ударов и захватов. Рисунок этих приемов похож на айкидо, но выполняются они жестко и «разрывание» без плавных переходов. Эту разрывность подчеркивает манера дыхания — выполнение каждого

Противника удерживают после броска и добивают ударом ребра ладони. Достаточно характерным действием является выламывание руки противника при болевом захвате.

Удары ногами здесь тоже использовались, но, в отличие от предыдущей части демонстрации, это были в основном удары в колено или под колено, выполнявшиеся перед началом обхода противника сбоку. В ответ на удары противника ногами следовал захват атакующей конечности и удар в подмышку типа «рука-копье».

Затем последовали более сложные вещи. В частности, схватка одного бойца сразу с двумя противниками. Здесь уже времени на удержание противника после броска не хватало, но и «чистых» уходов айкидо (когда противник словно проваливается в пустоту) тоже не было. Любая защитная комбинация обязательно завершалась контратакой.

Все это показывали молодые люди, обладатели первого-второго данов. Потом их сменил учитель, человек лет 35, имеющий 6-й дан. Он делал вроде бы то же самое, но его движения гораздо больше напоминали технику айкидо своей мягкостью, плавностью и энергетикой. Мне объяснили, что одни и те же защиты в исполнении мастеров хапкидо и айкидо действительно очень похожи. Различия в технике того и другого направления более заметны на начальных стадиях обучения, так как хапкидо начинается с жесткой техники и лишь много времени спустя приходит к мягкой, тогда как в айкидо жесткость отсутствует изначально.

После выступления учителя началась работа с оружием, точнее, с предметами повседневного быта, используемыми в качестве оружия. Среди них были короткие палочки «танбон», по своим размерам и форме похожие на обычные эстафетные, но изготовленные из твердых пород дерева. На конце каждой такой палочки есть отверстие, в которое продета веревочная петля. Палочку держат петлей вперед и стремятся поймать в нее кисть противника, а уже потом проводить прием, основанный на подобном захвате. Как тычковое оружие эти палочки не применяются.

Зато для тычковых ударов по нервным центрам и по костям можно эффективно использовать палочки для еды, обычный карандаш, либо авторучку. Способы применения этих предметов в самозащите тоже показывались. В технику хапкидо хорошо вписывается работа с тростью, имеющей на конце закругление вроде крюка (рукоять). Интересно то, что грубые захваты этим крюком отсутствуют. Вместо них довелось увидеть много хитроумных замков, где палка подчеркивала направление движения, а крюк служил для усиления захвата, но не более того. Учитель показал также защиту от ударов ногой сложенным вдвое поясом. Он не только блокировал им удары, но и успевал поймать ногу противника в петлю, образованную сложенным поясом и повергнуть его наземь резким рывком.

Естественно, что демонстрация сопровождалась определенными ритуалами. Среди них были обязательные поклоны корейскому флагу и портрету Чхве Ён Соля, клич «хапки!» перед началом каждой схватки и после нее, картинная стойка, которую принимал после проведения приема тот, кто «победил» условного противника..

Приверженцы хапкидо считают свое направление идеальным, гармонично сочетающим жесткое и мягкое, внешнюю работу с внутренней. Хочу обратить на это особое внимание, ибо весьма распространено мнение, что хапкидо — всего лишь корейский вариант Дайто-рю айки-дзюцу.

Тогда как на самом деле Чхве Ёнсол попытался создать универсальное общекорейское боевое искусство. И если тхэквондос, окончательно сформировавшееся на несколько лет позже, стало распространяться вширь (при активной поддержке государства), то хапкидо на корейской земле пошло вглубь.

Как и во многих других видах боевых искусств, единой организационной структуры хапкидо не существует. Только в Южной Корее их 4: Международная федерация (ее возглавляет Мён Джэнам), Всекорейская ассоциация (во главе с Хван Доккю), Ассоциация хапкидо при движении «Новая деревня», а также «Общество пути и энергии» (Кидохве).

Хапкидоинов разных стран объединяют 2 основные организации. Это уже названная «Международная федерация хапкидо», которую возглавляет Мён Джэнам, а штаб-квартира находится в Республике Корея, и «Всемирная федерация хапкидо», во главе с Мён Гвансиком и центром в США. Градация по степеням владения техникой в них едина: это белый пояс (новичок), синий (идущий вперед), красный (продвинувшийся по пути), черный. Обладателям черного пояса присваивается степень «дан», причем начиная с 5-го дана, она носит почетный характер и не связана с техническими достижениями.

В последние годы появились и другие международные либо региональные организации Хапкидо.

ХВАРАНДО (Путь цветущей молодости).

Традиционное корейское боевое искусство и система воспитания, открытое широкой публике в 1960 году братьями Ли.

Истоки хварандо следует искать в VI веке н.э., когда на Корейском полуострове существовали три государства — Когурё, Пэкчэ и Силла. В 540 году королем Силла стал Чин Хун. Он поставил своей целью всемерное укрепление государства и объединение вокруг него двух других. Понятно, что для достижения этой цели требовалась военная мощь. Между-тем, государство Силла было самым маленьким из трех королевств: На 37-м году своего правления король пришел к идее о том, что недостающее количество солдат можно возместить высоким качеством подготовки главной ударной силы армии.

Он призвал к себе буддийского монаха Вонгва-на Бопса и поручил ему сформировать, обучить и воспитать отряд отборных воинов. Этот отряд получил название «Хваран» (цветущая молодежь), так как его составили 500 юношей 14—15 лет, взятые из лучших дворянских семей. С утра до вечера юноши тренировались в военном деле, практиковали медитации, а также распевали песни (наделенные, как тогда считалось, «магической силой»), декламировали стихи, предавались воинским пляскам, изучали историю своей страны и буддийское вероучение. Воспитание << цветущей молодежи» осуществлялось в соответствии с «Пятью заповедями» (сесок о ге), сформулированными их верховным наставником Во-нгваном:

- *Иль са кун е чун* — Верность государю;
- *Е са чинь е хё* — Почтительность к родителям;
- *Сам кёе синь* — Искренность с друзьями;
- *Са им жун му тхэ* — Храбрость перед врагом;
- *О саль сан у так* — Разборчивость при убийстве.

Суровый ежедневный тренинг и продуманное моральное воспитание сделали из хваранов лучших воинов своего времени. Отныне во всех битвах именно они решали исход сражений в пользу армии Силлы, нанося решающий удар. Постепенно численность корпуса хваранов увеличилась до 5 тысяч человек. Эта военно-религиозная организация сыграла главную роль в процессе объединения трех королевств вокруг Силлы, завершившемся в 668 году созданием государства Тонхиль Силла (Объединенная Силла). Королевство просуществовало до 976 года, когда на смену ему пришло государство Корё. Там хвараны по-прежнему были на первом плане, в армии, и в аппарате государственного управления.

Но в 1392 году власть перешла в руки полководца Сун Гё И, основавшего новую династию Ли. Отныне внутреннюю и внешнюю политику страны стали определять не буддисты, а конфуци-анцы. Буддийское духовенство подверглось гонениям, корпус хваранов был распущен. Обучение по их программе повсеместно запретили, самим хваранам предложили уйти со всех занимаемых ими должностей. Так завершилась 750-летняя блестящая история хваранов, этих рыцарей без страха и упрека. Часть их покинула родину, эмигрировав в Японию или в Китай. Другие переселились в отдаленные провинции, в самые глухие горные Деревушки. Третьи укрылись в провинциальных буддийских монастырях.

Однако традиция воинского воспитания хваранов не прервалась. Она передавалась от учителей немногочисленным, тщательно подобранным, многократно проверенным ученикам. К старости те находили преемников себе и, таким образом, искусство хваранов дожило до наших дней. В 1940 году 57-й великий мастер Хваран-до, буддийский монах Суам Доса взял к себе на воспитание двух мальчиков, братьев Джу Бан Ли и Джу Сан Ли. После 20 лет тренинга в монастырях Со Гванса и Ян Миам, он поручил им открыть первую общедоступную школу Хварандо в Сеуле. В 1968 году мастер Джу Бан Ли был удостоен «Ордена Льва» — высшей награды, вручаемой в Южной Корее за достижения в области культуры. А в следующем году мастер Суам Доса официально провозгласил Джу Бан Ли своим преемником, 58-м великим мастером Хварандо, считая от самого первого — монаха Вонгвана Бопса.

В 70-ые годы хварандо вышло за пределы Корей. Братья Ли осуществили множество показательных выступлений в разных штатах Америки, благодаря чему это искусство приобрело немалую популярность в США. Туда же они перевели из Корей штаб-квартиру своей организации. Существует теперь и Европейский союз хварандо, который возглавляет немец Клаус Вахсманн. В этот союз входят ФРГ, Дания и Польша.

В современном хварандо существуют два раздела обучения — **Му суль** (искусство боя) и **Ин суль** (искусство врачевания). В свою очередь, первый раздел имеет четыре группы технических приемов:

- *Вэ гон*, или удары руками и ногами, блоки, захваты, броски, болевые рычаги и выкручивания, удушения, нажимы на болевые точки. Иными словами, это рукопашный бой;
- *Мве гон*, или техника работы со 108 видами традиционного корейского оружия, сгруппированного в 20 основных категорий. Наиболее популярные среди них, это шест, нож и меч;
- *Нэ гон*, или приемы накопления внутренней энергии и управления ею через дыхательно-медитативные упражнения;
- *Син гон*, или работа с сознанием. Сюда входят техника гипноза, вхождения в транс, прикладная психодиагностика, а

Раздел **Ин суль** включает в себя траволечение, костоправство, акупунктуру (иглоукалывание) и акупрессуру (лечебный точечный массаж).

Не менее важным считается, наряду с указанными разделами, изучение корейской истории, обычаев, литературы, философии, поскольку для лучшего понимания любой традиционной системы того или иного народа требуется знание условий ее возникновения и развития.

В полном соответствии с принципами хваран-до, братья Ли открыли в США школу для детей корейского происхождения, где они находятся на полном пансионе, совмещая учебу по американским учебным программам с занятиями хваран-до в рамках указанных здесь разделов, а также с изучением корейского языка и корейской культуры.

ХОДЗЁ-ДЗЮЦУ

Это искусство связывания противника, которое было обязательным в программе военной подготовки самураев. Их учили таким образом связывать пленников, чтобы любое движение при попытках высвободиться из пут причиняло им боль. Высшим шиком для самурая (и самым большим позором для его врага) было так связать неприятеля, чтобы он шел за победителем на своих ногах, а его меч оставался при нем! В боевых ситуациях применяли тонкие шелковые шнуры, глубоко врезавшиеся в тело. На тренировках используют плоские хлопчатобумажные пояса, которые не дают полного эффекта связывания, зато предохраняют партнера от омертвления конечностей.

Еще одна область ходзё-дзюцу — использование веревки в качестве блокирующего и сковывающего средства в работе против как вооруженного, так и безоружного противника.

ЦИГУН БОЕВОЙ

Характерным элементом традиционного ушу было выполнение комплексов упражнений — тао, или таолу. Они имели характер ритуала, приобщавшего к всемогуществу природных либо божественных сил, мудрости и совершенству легендарного основателя школы ушу. Одновременно тао служили средством отработки приемов единоборства, психической и физической закалки.

Во многих школах ушу задачи подготовки к рукопашному поединку отходили далеко на задний план, а доминировали цели «совершенствования тела-личности». В этом случае комплексы (тао) сами по себе служили средством психофизиологического тренинга.

Ряд стилей ушу, в том числе тайцзи-цюань, принято относить к «внутренним» (нэйцзя). Считается, что в них приемы «внутренней работы» — нэйгун, нацеленной на управление внутренними психосоматическими процессами, доминируют над «внешней» формой движения. Такие стили противопоставляются «внешним» (вайцзя), в которых акцентируется правильность и эффективность физического действия, «внешней работы» (вайгун). Это противопоставление, отражающее соперничество различных школ и направлений ушу, достаточно условно. В обоих направлениях «внутренняя работа» сочетается с «внешней». Движение служит и для создания необходимого внутреннего состояния, тогда как последнее позволяет правильно и результативно выполнять «внешнюю работу».

Термин «нэйгун» иногда применяют как синоним слова «цигун». И все же методики цигуна в боевых искусствах обычно принято отделять от таолу как вспомогательные приемы, служащие развитию специальных качеств. С этой целью обычно применяют «жесткие» методики. Они нацелены на воспитание навыков «включения» функциональных систем организма на полную мощность, мгновенной и, максимальной реализации психических и физических возможностей. «Жесткие» системы цигуна позволяют, в частности, демонстрировать приемы «разбивания», способность противостоять нажиму режущей кромки или острия холодного оружия, выдерживать давление на грудь огромных тяжестей, удары твердыми и тяжелыми предметами и т.д. Такие методики могут требовать интенсивного выполнения упражнений в быстром темпе, предусматривать значительные физические и психические нагрузки. Им обычно противопоставляют «мягкие» системы, имеющие целью лечение и оздоровление. Но функциональную грань между «жесткими» и «мягкими» методиками не всегда можно провести достаточно отчетливо.

Основная задача воинского цигуна — накопление, перераспределение, использование различных видов энергий в теле человека и в окружающую его среду. Он применяется для усиления атаки и защиты, для контроля над противником. Сейчас насчитывается около 600 различных видов воинского цигуна, но наиболее распространены следующие: «18 упражнений», «8 кусков парчи», «Трактат об изменении мышц», «Эмейский цигун», «Цигун Белый Журавль».

На протяжении веков были выработаны особые правила, помогавшие ученику освоить технику цигун. Считалось, что лучшее время для таких занятий с 23 часов до 1 часа ночи или с 3 до 5 часов утра. Нельзя упражняться ни слишком сытым, ни слишком голодным. Перед занятиями необходимо расслабиться, освободить голову от посторонних мыслей, вымыть руки и лицо, прополоскать рот. Заниматься нужно в широкой одежде, не стесняющей движений. После тренировки нельзя купаться в холодной воде.

Осваивая новые виды упражнений, следует постепенно переходить от простых к сложным, от медленных к быстрым, от легких ударов к тяжелым. В течение первых 4—5 месяцев занятий необходимо специальными лекарственными кремами и мазями смазывать кожу, чтобы защитить ее от повреждений.

Во время тренировок нужно держать туловище вертикально, концентрируя волю в нижней области живота (чуть ниже уровня пупка), стараться освободиться от излишних напряжений. Распределение энергии в теле должно быть равномерным.

Очень важно уметь регулировать дыхание. От этого во многом зависит способность накапливать и использовать энергию. Существует два способа дыхания: диафрагменное, то есть дыхание животом, когда во время вдоха живот расширяется, а во время выдоха вбирается, и парадоксальное, когда все происходит наоборот: во время вдоха живот вбирается, а во время выдоха мышцы живота расслабляются и живот естественным образом распускается. При необходимости нужно моментально менять один вид дыхания на другой.

Более конкретное представление об упражнениях жесткого цигуна дают два примера:

«Железная бочка»,

Перед тренировкой нужно выбрать какой-нибудь тяжелый груз (лучше каменный), вес его должен быть чуть больше того, что вы можете поднять.

Встаньте перед грузом прямо и примите стойку всадника. Напрягите колени внутрь. Расправив грудь, опустите дыхание вниз и вберите ягодичы. Сконцентрируйтесь на низе живота.

Вытяните вперед кисти обеих рук и сожмите ладонями камень. Используя парадоксальное дыхание, с силой вдохните воздух через нос и задержите выдох. Прижмите кончик языка к верхнему небу, пальцами ног вцепитесь в землю, пальцы рук прижмите к камню. Всем телом с силой поднимите камень. Поднимайте его до тех пор, пока не выпрямятся ноги в коленях. Затем медленно опустите камень на прежнее место, одновременно потихоньку выдыхая воздух через нос.

Выполнение упражнения следует довести до 36 раз. Затем нужно немного увеличить груз. Для овладения этим упражнением понадобится 18—24 дня.

"Удары по бочке"

Это упражнение фактически является продолжением предыдущего. Перед тренировкой нужно обязательно выполнить массаж живота ладонями.

Приняв вертикальную позицию (ноги на ширине плеч), сожмите кисти рук в кулаки и поставьте их к линии пояса так, чтобы центр кулаков был вверх. Кончик языка прижмите к зубам. Смотреть надо прямо. Мысленно направьте всю вашу энергию в верхнюю часть макушки. Используя парадоксальное дыхание, носом вдыхайте, ртом выдыхайте.

При вдохе поднимите кисти обеих рук до уровня уха, центрами кулаков вниз. Приподнимитесь на носках, затем быстро опуститесь в стойку всадника. Разведя руки в стороны, ребрами ладоней резко ударьте в нижнюю часть живота с криком «Хэ!». Одновременно вберите анус. Удары вначале наносятся в область низа живота, а затем по всему животу, груди, ребрам.

На следующем этапе удары наносятся связкой прутьев, затем палкой. Когда вы не будете чувствовать боли от ударов палкой, то берите кирпич и наносите удары по животу кирпичом. Тренироваться нужно до тех пор, пока кирпич не начнет разбиваться об живот.

Следующий этап — удары по животу мешком, наполненным песком. Здесь вам понадобится помощь товарища. Когда все части тела перестанут испытывать боль от ударов, вы овладеете искусством железной бочки.

Конечно, освоение этих и подобных упражнений невозможно без опытного наставника. День за днем, год за годом рука об руку с учителем ученик шел по пути познания себя и окружающего мира, чтобы, поняв его, научиться использовать скрытую в нем могучую силу. Известный древнекитайский философ Ле-Цзы учил: «Посвятив долгое время работе со стихиями, человек становится подобен другим вещам. Ничто не может ни поранить, ни остановить его. Он может все — проходить через камень и металл, ступать по воде и пламени».

ЦИНЬ-НА

Цинь-На (что означает «схватить», или «поймать») — это одно из направлений в китайском ушу. Техника данного, направления основана на схватывании конечностей соперника для осуществления болевого контроля над его действиями.

Традиционное ушу было искусством, предназначенным для реального боя. Но в современный период оно претерпело ряд изменений, в результате которых большинство его разновидностей стали лечебно-оздоровительными или спортивно-состязательными. И лишь немногие из них сохранили свой прикладной характер. К числу последних несомненно относится цинь-на.

Хотя «искусство захвата» проявляется в технике, все же мастерство в нем достигается «изнутри». Речь идет об умении использовать «ци», «внутреннюю энергию». Без такого использования многие приемы цинь-на окажутся неэффективными. Техника без употребления «ци» является «пустой». Поэтому цинь-на неразрывно связано с цигуном, а также с практикой тайцзи-цюань. В принципе, все три указанных направления совпадают. Они разделяются условно, для упорядочивания тренировочного процесса. Итак, цинь-на, цигун, тайцзи-цюань — это три аспекта «внутреннего» ушу, разные стороны единого процесса его освоения и применения.

Основные принципы цинь-на:

1. «Быть зорким, как орел». Для проведения захватов необходимо замечать любые намерения соперника, предугадывать его движения, своевременно реагировать на них. Поэтому надо «держат глаза и уши открытыми»;
2. «Руки, как летящая стрела». Это образное сравнение подразумевает скорость движения рук при осуществлении захвата. «Стрела должна попасть в цель одновременно со звоном спущенной тетивы», только тогда соперник не сможет остановить такое движение или избежать его;
3. «Устойчивый шаг, как у крадущегося тигра». Искусство захвата требует от занимающегося умения устоять под воздействием соперника и общей устойчивости во всех позициях и перемещениях;
4. «Талия гибкая, как у акробата». В дополнение к зоркости глаз, скорости рук, твердому шагу, требуется «выражение» всех движений через талию. Имеется в виду то, что захваты вовлекают в движение все тело. Они связаны с наступлением и отступлением, поворотами и скручиванием, припаданием и наклоном, падениями и прогибами. Без гибкости, подвижности и координированности в работе тела здесь не обойтись;
5. «Концентрация силы через дыхание». Контроль дыхания обеспечивает концентрацию собственной силы. Только тогда, когда внутренняя энергия «подается» в руку, можно сказать, что она готова для принятия действий соперника. Внутреннюю энергию можно по желанию концентрировать или рассеивать в различных частях тела. Тот, кто не постигнет данного метода, никогда не поймет суть цинь-на;
6. «Сила внезапна, как молния». До применения захвата боец осторожно прощупывает слабые места соперника. Как только такие места определены, он атакует, подобно вспышке молнии. Он должен развивать атаку с нарастающей силой и напором, чтобы соперник не смог увернуться, избежать захвата;
7. «Знание и опыт повышают мастерство». Боец должен знать 36 важнейших приемов цинь-на и 7 методов их применения, а также научиться мгновенно переходить от одних приемов и методов к другим, в соответствии с изменяющейся ситуацией поединка;
8. «Присутствие духа — ключ к победе». Присутствие духа в трудных ситуациях важнее всего другого. Сильный духом может обратить в бегство даже того, кто сильнее его физически и превосходит техникой, ибо ему не хватает напора, устойчивости и правильного выбора техники и тактики.

Наиболее известный на Западе мастер цинь-на, это Ян Чжи Мин, китаец с Тайваня, который уже 22 года живет в США.

ЧОЙ-ЛИ-ФУТ

Это одна из наиболее известных школ китайского ушу. В самом Китае она называется Цай-ли-фо, но за пределами КНР получил распространение не пекинский, а кантонский вариант названия школы.

Обучение цайлифоцюань в полном объеме занимает 8—10 лет, однако для овладения базовыми навыками и принципами требуется значительно меньше времени — около 2—3 лет. Всего существуют 49 основных комплексов по стилю, в том числе парных, с оружием, с так называемым «тайным оружием», комплексы воздействия на болевые точки и т.д. Все они подразделены на три большие группы, которые и составляют три этапа обучения. На первом этапе в составе комплексов изучают базовые принципы передвижений, основные удары, позиции, схемы коротких связок, характеризующих способы ведения поединка в цайлифоцюань. Второй («средний») этап составляют значительно более сложные комплексы, требующие прекрасной ориентации в пространстве, хорошей физической и психологической подготовки. Большинство из них связаны с принципами древней китайской натурфилософии и по своей геометрии движений связаны с триграммами и гексаграммами знаменитой «Книги перемен» — «И-цзин». Третий этап обычно называют «высшим» или «тайным», так как к нему допускают только ближайших учеников руководителя школы или членов семьи мастера. На этом этапе помимо комплексов (большинство из них — «звериные» комплексы) изучают принципы психологического воздействия на противника, работу с небольшими подручными предметами, например, палочками для еды или короткой веревкой, принципы диетологии, иглотерапии и т.д.

Так или иначе, все технические комплексы сводят к двум большим разделам — комплексам базовой технической подготовки, на основе которых вырабатывают навыки передвижений и ударов, и комплексам зверей, требующим сознательной концентрации на образе животного, его манере вести бой, передвигаться и т.д. Необходимо не столько имитировать повадки зверя, сколько воспроизводить его внутреннее состояние — ярость тигра, изворотливость журавля, хладнокровие и быстроту змеи и т.д.

Цайлифоцюань традиционно связан с образами двух животных — могучего быстрого барса и гибкой змеи. Барс символизирует собой светлое, сильное, жесткое начало ян, змея — податливое, темное, мягкое начало инь. Таким образом на сочетании инь и ян, мягкого и жесткого, прямой и круговой атаки и строится цайлифоцюань.

Цайлифоцюань в противоположность большинству южных стилей в равной степени сочетает мягкие и жесткие движения, короткие и длинные удары. К тому же он включает много ударов ногами, подсечек, зацепов, ударов ногами в прыжках, подскоков, что резко выделяет его из всей плеяды южных стилей.

Перечислим некоторые основные комплексы цайлифоцюань. Комплексы начального уровня: цзомашэн («Переходы в позициях»), сымэньцяо («Мосты четырех врат»), сяомэйхуа («Малый комплекс цветка сливы»), цзехуцюань («Кулак стремительного тигра»), сяо бянхуцюань («Малый комплекс барса и змеи»). Комплексы среднего уровня: пинцюань («Кулак спокойствия»), коу-да («Разбивающие удары»), багуасинь («Сердце восьми триграмм»), мэйхуа багуа («Восемь триграмм цветка сливы»). Комплексы высшего уровня включают много имитационных таолу: хуцю-ань («Кулак тигра»), шэцюань («Кулак змеи»), шицюань («Кулак льва»), усин («Пять форм животных»), шисин («Десять форм животных»), цзуй басянь («Восемь пьяных небожителей»), датин багуа («Достигать чертога восьми триграмм»), фочжан («Ладонь Будды») и другие.

Обучение в ряде школ ушу, в том числе в цайлифоцюань, отличается от того, к которому привыкли западные последователи боевых искусств, когда изучают сначала стойки, потом отдельно удары руками и ногами, затем из них составляют короткие связки, потом комплексы. В цайлифо обучение происходит иначе. На основе двух-трех основных комплексов разбирается не только весь базовый арсенал техники, но и методы дыхания, психоконцентрации, работы взгляда и т.д. Поэтому относительно несложные комплексы в двадцать-тридцать движений изучают в течение двух-трех лет. Каждому уровню обучения соответствуют свои базовые комплексы, функциональные для выработки определенных навыков. Так, для начального этапа обучения базовыми считаются комплексы цзомашэн (комплекс базовых позиций и передвижений) и сымэньцяо («Мосты четырех врат» — базовые удары руками), для среднего уровня — коуда («Разбивающие удары» — базовая комбинаторика), для высшего уровня — комплексы тигра и журавля.

Создателем стиля традиция называет Чэнь Хэ-на (1805-?), выходца из уезда Синьхуэй провинции Гуандун. Как гласят семейные хроники, Чэнь начал заниматься ушу у своего отца Чэнь Юаньху по стилю фоцзяцюань — «Стиль буддийской школы». Этот стиль когда-то был распространен среди народных буддийских сект, в основном относившихся к «тайной традиции». Ко времени Чэнь Хэна фоцзяцюань замкнулся в нескольких кланах и был практически недоступен пришлым людям. Большинство последователей считало его «внутренним» стилем, так как немалый упор в обучении фоцзяцюань делал на оздоровление организма и совершенствование характера, а не на овладение конкретными приемами боя. Чэнь Хэ-на

составной частью в цайлифоцюань. Был еще один необычный для южных стилей элемент в фоцзяцюань — он включал много ударов ногами и даже прыжков, в то время как знаменитые стили из той же провинции Гуандун, например, хунцзяцюань, лицзяцюань, практически вообще не имели в своем арсенале прыжков.

Чэнь Хэн так увлекся изучением ушу, что вскоре стал считаться лучшим бойцом в округе. Ему даже предлагали самому начать преподавание. Однако смерть отца и почти полное разорение семьи заставили его уйти из родной деревни в поисках заработка. Он перепробовал массу профессий — был носильщиком, охранником караванов с товарами, даже держал собственную мелкую лавчонку. Торговля у него не пошла, зато ему удалось объехать почти всю провинцию Гуандун, которая славилась своими мастерами, большинство из которых руководило деревенскими отделениями тайных обществ.

Именно в этих местах действовали знаменитая Триада — «Общество Неба и Земли (Тяньдихуэй)» и тайная буддийская секта «Путь девяти дворцов», практиковавшая эффективные методы медитации, а также многие другие. Вопреки распространенному представлению, подавляющее большинство тайных обществ отнюдь не ставило своей главной целью борьбу с манчжурами. В основном, в недрах этих организаций передавалось мистическое духовное учение через особые виды ритуальной практики, частью которой были боевые искусства. Единой Триады как цельного общества никогда не существовало, она была рассыпана по сотням, а то и тысячам деревенских кланов, семей, шаек бродячих бойцов-бандитов (туфэев). Именно благодаря узости и закрытости семейной традиции проникнуть в эти ячейки оказывалось чрезвычайно трудно. Чэнь Хэн неоднократно терпел жестокое разочарование в своих поисках, получая отказ у известных мастеров.

Наконец, судьба свела его с Ли Юшанем, которого за удивительную крепость тела прозвали Алмазный Ли. Сам Ли обучался у основателя стиля лицзяцюань ("Стиль семьи Ли"), монаха Ли Янь-кая. Алмазный Ли первоначально с большой настороженностью отнесся к Чэню, так как не мог понять, зачем ему — уже неплохому знатоку ушу — вновь поступать в обучение. Но шесть лет совместных тренировок продемонстрировали Алмазному Ли чистоту намерений Чэнь Хэна и суровый старец полностью передал ему технику школы, даже назвал своим преемником. Это было довольно необычно, так как Чэнь не принадлежал к семье Ли.

Именно из лицзяцюань пришли в стиль цайли-фо мощные амплитудные удары предплечьями, размашистые удары кулаком наотмашь, а также большинство ударов ладонями. В лицзяцюань считается, что только ладонь обеспечивает достаточный энергетический выброс. В этом стиле распространена поговорка, что «один удар ладонью побивает три удара кулаком».

Через шесть лет обучения Алмазный Ли сам отвел своего последователя к другому известному учителю, жившему в том же уезде Синьхуэй, монаху Цай Фу. Стиль, который он преподавал, назывался цайцзяцюань — «стиль семьи Цай». Цайцзяцюань отличается длинными ударами предплечий и низкими, растянутыми стойками, в этом похож на лицзяцюань. В момент удара предплечьем рука почти полностью распрямлялась в локте и предплечье било наотмашь, сметая противника, словно дубина, что и называлось «длинное предплечье». Вместе с тем, в соседнем уезде Чжуншань школа цайцзя под влиянием местных боевых традиций начала использовать и короткие прямые удары с ближней дистанции, а защиту от ударов ногами и руками бойцы выполняли за счет резкого удара локтем по атакующей конечности, что вело к ее перелому. Атака, помимо предплечий, часто выполнялась «глазом феникса» — выставленной вперед второй фалангой указательного пальца.

Таким образом Чэнь Хэн овладел тремя стилями — фоцзяцюань, лицзяцюань и цайцзяцюань, причем по всем трем он считался преемником школы. Его слава достигла таких высот, что уже в молодом возрасте высочайшим императорским указом он был назначен на должность старшего инструктора местных императорских войск по ушу, должность по тем временам весьма почетную.

В процессе преподавания Чэнь Хэн значительно переработал стили, которые постиг. Его детище, названное цайлифоцюань («чой ли фут» на кантонском диалекте) в память о трех школах в которых он обучался, стало не простым механическим объединением многочисленных приемов, но цельным, самостоятельным стилем, который значительно превосходил по своей эффективности всех своих предшественников.

ЧУБУ-СЁРИН-РЮ (Школа в середине соснового леса)

Стиль окинавского каратэ, созданный в 1947 году мастером Симабукуро Дзэнрё (1904—1969). Ранее он в течение 16 лет был учеником Кяна Чотоку (1870—1945). После смерти учителя Си-мабукуру решил, что может пойти дальше своим путем.

Ныне школу возглавляет его сын Дзэнпо. Ее техника представлена в 15 ката: 5 ката Пинан, 3 ката Найханчи, а также Ананку, Ванею, Годзюси-хо, Кусанку, Пассай, Сэйсан, Чинто.

Из-за того, что первое додзё основателя называлось «Сэйбукан», стиль Чубу-Сёрин-рю иногда называют Сэйбукан-рю (Школа Священного Воинского Храма).

Чхарёк — самое интересное и таинственное из корейских боевых искусств, ныне почти утраченное. Его создателями считаются горные отшельники «сонин». Те же самые иероглифы по-китайски читаются «чжэньчжэнь», а по-японски «ямабуси», и означают «совершенный человек». В основе системы духовного и физического самосовершенствования этих отшельников лежала концепция единства человека и природы. Стремясь реализовать такое единство, отшельник удалялся в горы, где все его существование подчинялось естественным природным ритмам и законам. Отшельник спал летом на траве, а зимой на снегу, жилищем ему служил плетеный шалаш, защищавший лишь от дождя и снегопада, одеждой — шкуры диких животных. Суровые условия жизни сочетались с интенсивной йогической практикой, включавшей, например, медитацию под ледяными струями водопада.

Питался отшельник дикими ягодами, плодами, кореньями, травами, а также настоями из сосновой хвои и коры некоторых видов деревьев. Видное место в его рационе занимали древесные грибы (славящиеся своими лечебными свойствами) и вытяжки женьшеня. После ряда лет жизни в подобных условиях тело человека становилось нечувствительным к зною и холоду, он мог подолгу обходиться без пищи и сна. Его руки и ноги наливались мощной силой и не знали усталости, чувства обострялись настолько, что зрением, слухом и обонянием он мог соперничать со многими дикими животными. Но хотя такой человек обретал звериную чувствительность и интуицию, его дух оставался спокоен. Более того, отшельник обретал способности к целительству, ясновидению и гипнозу. Глубинное постижение природы («слияние») давало ему возможность черпать энергию из неиссякаемого источника, и использовать ее по своему усмотрению, в том числе для самозащиты от хищников на четырех и на двух ногах...

Более десяти лет назад появилась книга «Рукопашный бой по системе чхарёк» (издание 1985 г.) Ее автор — современный хранитель традиции, мастер Ёк Бальсан (или Пальсан). Это имя, вернее иероглифы, его составляющие, можно перевести как «Сила, сдвигающая горы».

Многочисленные фотографии в книге иллюстрируют необычайные его способности. Вот Ёк Бальсан, стоя в стойке всадника, удерживает в зубах толстый канат, который тянут в разные стороны два газующих мотоцикла; вот он ребром ладони перебивает деревянный брус, концы которого лежат на вершинах пирамид из бокалов тончайшего стекла; вот он высвобождает свои руки, туго связанные несколькими витками веревки; вот ловит руками металлические стрелы, пущенные в него с расстояния всего десять метров; вот он, стоя на коленях, руками удерживает два автомобиля, пытающихся наехать на него с двух разных сторон; вот он принимает удары в солнечное сплетение, наносимые толстой дубиной во всю силу; вот он лежит под несколькими бетонными плитами, которые в это время раскалывает здоровенный чугунный молот, заостренный снизу, бросаемый сверху при помощи крана.

Мастеру сейчас семьдесят четыре года, но на вид ему можно дать не больше 50 лет. Он родился в 1922 году в провинции Чхунчхон, в самом центре Южной Кореи. Университет закончил в 1945 году, еще при японцах, и уже на следующий год удалился в горы, желая постичь чхарёк. Кто были его наставники в этом древнем искусстве, Ёк Бальсан не сообщает. Лишь в одном месте он упоминает о встрече в 1950 году с мастером Юном, известным достижениями в разбивании твердых предметов. Передавать свои знания ученикам Ёк Бальсан начал с 1959 года, когда открыл собственный зал для занятий в городе Тэджон, административном центре провинции Чхунчхон. Несколько раз он устраивал публичные демонстрации своих способностей. Так, в 1965 году протащил за трос, который держал в зубах, десятитонный грузовик. В 1968 году голыми руками убил быка. В 1969 году перед телевизионными камерами принимал на себя, не моргнув глазом, мощнейшие удары профессиональных боксеров. В 1972 году, выступая перед американскими телезрителями, впервые познакомил широкую публику с некоторыми методами психофизического тренинга по системе чхарёк. В том же году побывал в Таиланде, где провел ряд поединков с мастерами муай-тай и во всех одержал победу...

Слово «чхарёк» нередко переводят как «заимствование силы», однако сам Ёк Бальсан считает, что это неверно. Правильнее использовать другое значение иероглифа «чха» — помогать, поддерживать, приходить на помощь. Заимствование означает взятие займы чужого при отсутствии своего, тогда как чхарёк направлен на развитие способностей самого человека, а энергия, которую он черпает извне, лишь помогает ему в этом. Так что слово «чхарёк» лучше переводить как «поддерживающая» или «помогающая сила». Ведь обычный человек может использовать, в лучшем случае, не более 50% своих сил и способностей, но чаще всего и того меньше. Занятия чхарёк пробуждают в нем то, что спрятано где-то глубоко внутри и практически не дает о себе знать. Но, тем не менее, та мощь, которую развивает в человеке практика чхарёк, не приходит откуда-то извне. Она прорастает изнутри...

Сила, которая рождается в человеке, это, в первую очередь, сила духа. Ёк Бальсан пытается в своей книге объяснить принципы ее действия на телесном уровне. Для этого он рисует энергетическую картину человеческого существования. Причем Ёк Бальсан не прибегает к привычным для восточной натурфилософии терминам «ки» (или «ци»), «дантьянь», «цзинло» и им подобным. Скорее, он использует понятия, близкие современной науке.

Итак, человек существует на свете благодаря той энергии, которую получает из окружающего мира. Обычно считается, что она поступает в организм вместе с воздухом, водой и пищей. Однако с позиций чхарёк это еще не вся энергия. Ведь если человека, скажем, прекрасно кормить, но при этом полностью лишить сна, то физическое истощение наступит у него быстрее, чем при голодании в сочетании с достаточным сном. Следовательно, делает вывод Ёк Бальсан, человеческий организм работает на энергии двух видов, у каждого из которых свои каналы распространения. Во-первых, это биохимическая энергия, содержащаяся в пище, воде и воздухе и поступающая в клетки организма через систему сосудов с кровью. Во-вторых, это психическая энергия, распространяющаяся в организме через центральную и периферическую

Во сне, во время медитации и в ряде других случаев в нервной системе происходит процесс, напоминающий зарядку аккумуляторов. Благодаря ему, в человеческом мозгу образуется некоторое количество субстрата, который Ёк Бальсан называет придуманным им термином «чонсо». Чонсо нельзя увидеть, но можно ощутить по внешним проявлениям, таким, как передача сигналов по цепям нейронов, функционирование памяти, воли, органов чувств, психики в целом. Количество энергии внешнего мира, протекающей через мозг в единицу времени, примерно одинаково для всех людей, но способность каждого отдельного человека аккумулировать ее, превращать в чонсо, зависит от его собственных усилий. Человек должен учиться тому, как повысить эту аккумуляторную способность, чтобы чонсо становилось все больше и больше.

Но за счет чего происходит образование и накопление в мозгу, в центральной нервной системе психической энергии «чонсо»? По мнению Ёк Бальсана, Вселенная состоит из мельчайших частиц, называемых им «часоджа». Каждая из них во столько раз меньше нейтрино, во сколько раз нейтрино меньше атомного ядра. Непрерывное взаимодействие этих частиц между собой по неведомым нам законам внешне воспринимается как превращение одних химических элементов и видов энергии в другие. Человеческий мозг в этом смысле подобен электростанции. Ведь в электрогенераторах один вид энергии (например, механической энергии воды или ветра) преобразуется в другой вид, в электрическую энергию. Так и в человеческом организме часоджа превращается в чонсо. Этот процесс осуществляется в клетках адаптации, расположенных в среднем мозге.

Тренинг по системе чхарёк направлен на то, чтобы человек мог все большее количество протекающей сквозь него энергии часоджа превращать в чонсо, все в большем объеме хранить чонсо в своих нервных клетках (нейронах) и все более рационально использовать в различных целях. В свою очередь, это существенно расширяет возможности тела, так как резко возрастает скорость передачи сигналов по нервам (цепям нейронов), а мозг значительно эффективнее управляет любыми участками организма. Мышцы при этом не увеличиваются в объеме, но становятся более «качественными». Характерен пример одного из многочисленных учеников Ёк Бальсана. Он приступил к тренировкам в возрасте 50 лет. За один год занятий его вес снизился с 82 кг до 66 кг, артериальное давление со 180/120 до 140/80. Содержание сахара в моче сократилось до нормы. Этот человек стал легко пробегать дистанцию в 10 км, проплывать в бассейне 200 метров без остановки, тогда как раньше он вообще не мог ни бегать, ни плавать больше двух-трех минут подряд. В свои 50 лет он стал выглядеть не старше тридцати!

Ёк Бальсан указывает, что психофизический тренинг по системе чхарёк предусматривает достижение трех уровней знаний и умений, называемых — соответственно — «Земля», «Воздух» и «Небо». В свою очередь, каждый из этих уровней включает десять этапов, или «шагов» совершенствования. Первый уровень — это овладение искусством рукопашного боя.

Боевое искусство чхарёк начисто лишено каких-то жестких схем, строгих указаний насчет того, как следует двигаться, защищаться, атаковать в каждом конкретном случае. Нет в нем и формальных упражнений («пхумсэ» по-корейски, «ката» по-японски). Нет даже подражания какому-то определенному зверю. Моделируется, если можно так выразиться, «зверь вообще», некое универсальное животное. А кто больше всех подходит под данное определение? Разумеется, человек! Именно он на протяжении 15 или 16 миллионов лет своего существования в облике обезьяночеловека голыми руками, либо с помощью самого примитивного оружия (палка, острый камень, гибкая лиана) сражался с тиграми и львами, быками и кабанами, барсами и волками, не говоря уже о себе подобных. И в генетической памяти человека хранится весь этот грандиозный боевой опыт бесчисленных поколений предков. Психофизический тренинг чхарёк пробуждает эту память, которая начинает прямо влиять на поведение человека в бою...

К сожалению, в чем суть такого тренинга, по книге Ёк Бальсана понять нельзя. Наличествует большое количество дыхательных упражнений, выполняемых в положениях стоя, сидя, лежа и даже в стойке вверх ногами. Есть упражнения по методу «железной рубахи», развивающие способность выдерживать без последствий сильные удары по обнаженному телу и давление тяжелых грузов. Довольно много внимания уделено работе с оружием, преимущественно с шестом и дубинкой, т.е. с длинной и короткой палкой. Техника боя голыми руками и ногами, описываемая в книге, достаточно своеобразна, но особой оригинальностью не отличается. Каждый из ее компонентов, взятый по отдельности, имеет свои аналоги в других корейских или китайских системах. То же самое можно сказать насчет всех других упражнений. Видимо, это связано с тем, что систему чхарёк принципиально невозможно постигать по книгам. Обучение ей непременно требует реализации живой связи «учитель — ученик». Впрочем, в упоминаемом сочинении Ёк Бальсана кратко характеризуются лишь три первых «шага» уровня «Земля». Что включают в себя семь остальных шагов, а тем более уровни «Воздух» и «Небо», остается только предполагать...

ШАОЛИНЬ-ЦЮАНЬ

Полное название этой самой знаменитой в мире школы боевых искусств таково: Ша-олин-сы цюань-шу, что означает «Искусство кулачного боя монастыря Молодого Леса».

Известная всем легенда гласит, что в 520 году в Китай пришел 28-й патриарх буддизма, индийский миссионер Бодхидхарма, которого китайцы стали называть Путидамо или просто Дамо. Он считал, что буддизм в Поднебесной извращается и пора принести сюда истинный свет учения. Однако миссионер не был понят императором и отправился бродить по Китаю в

леса. Но и монахи не восприняли проповедь — в ней говорилось, что истина постигается вне слов и письменных знаков, она изначально существует в душе человека.

Дамо решил не отступаться и примером доказать правильность своего учения. В течение 9 лет он предавался сидячей медитации, обратившись лицом к стене. И тогда монахи, пораженные силой его духа, приняли учение как единственно верное. Дамо же из-за длительной неподвижности утратил способность ходить. Но, как гласит легенда, он без труда восстановил ее, используя необычную гимнастику. Миссионер проповедовал единство тела и духа и предписал монастырской братии в равной степени заниматься пассивной медитацией и физическими упражнениями, основанными на приемах боевых искусств. Таким образом возникла шаолиньская школа ушу.

История эта сотни раз повторялась любителями боевых искусств. Она расцветивалась все новыми необычными подробностями, десяткам стилей приписывалось происхождение от Бодхидхармы.

Однако на самом деле все было не так. Действительно, по рассказам современника, монаха Ян Сюаня, некий индийский миссионер посетил в 516 году монастырь Юннин-сы («Вечное спокойствие»), расположенный в той же провинции, что и Шаолиньсы. Он оценил красоты здешних мест, восхитился пагодами и отправился «бродить неизвестно куда». На том все и закончилось. Да и через два века после этих событий известный буддист Пэй Цуй лишь констатировал, что Дамо и его ученик Хуэйкэ останавливались в каком-то горном монастыре. Впервые же о связи Бодхидхар-мы с Шаолиньсы упоминается в трактатах XI века, в период расцвета чань-буддизма в Китае. Однако в них масса путаницы в датах и именах. Они скорее были «книгами размышлений», нежели историческими хрониками. Лишь к концу XVII века стали писать, что Дамо создал какой-то стиль ушу. Таким образом, нить легенд накручивалась на общий стержень — смутный рассказ о приходе в VI веке в Китай одного из индийских миссионеров. Что он проповедовал, чем занимался, куда направлял свои стопы, мы уже вряд ли узнаем.

Но красочный миф интересней, чем реальная история возникновения и развития шаолиньской школы. Он пробуждает интерес к духовному наследию древних мудрецов, в чем и заключается его основной смысл.

Одна из сутей ушу — освоение некоего пространства, которое кроется за видимой оболочкой вещей. Это Дао, либо Великая Пустота. Оно не осязаемо, не постижимо логическим мышлением, запредельно. Это некий загадочный двойник реальности, более значимый, чем она сама. Неважно, через какую философскую систему или школу ушу ученик постигает его, — главное, чтобы существовал «истинный учитель», способный передать Учение. И нетрудно понять, почему так заманчиво было связывать свой стиль ушу с Бод-хидхармой, которого миф рисовал великим мудрецом, «целостным человеком», — ведь продолжатели его дела как бы осенялись духом Дамо, находились на «истинном» пути.

С кого же в действительности начинается шаолиньское ушу? Конкретного человека назвать невозможно. В VI веке боевые искусства уже широко практиковались по всему Китаю — ими занимались как профессиональные воины, так и простолюдины, демонстрируя свое мастерство на народных праздниках. Занимались ушу и монахи Шаолиньсы еще до легендарного появления Дамо.

Монастырь был основан в 495 году неким Чжоу Цзином. Считается, что двух первых Подобранных им монахов звали Хуэйгуан и Сэнтяо. Но только спустя почти тысячу лет началась реальная история шаолиньского ушу.

В первое половине то ли XIII века, то ли XIV, в период одного из упадков монастыря, туда пришел молодой человек по имени Цзюэ Юань — Прозревающий далекое. Несколько лет он изучал у мастера Хэнвэня знаменитый комплекс «18 рук архатов», создание которого позже приписали тому же Дамо. Комплекс был прост и эффективен — быстрые прямолинейные передвижения, разнообразные захваты и заломы, подсечки, удары ногами в нижний и средний уровень, бой на близкой дистанции. Ханвэнь в то время был ведущим инструктором Шаолиньсы по ушу. Он отличался великолепным «внутренним искусством» — нэйгун. Ханвэнь клал себе на голову тяжелую каменную плиту почти в сто кг, на каждую ногу ставил по человеку и принимал стойку «всадника», причем мог находиться в таком положении в течение получаса.

И все же Цзюэ Юань, наслышавшись сказок о былой славе монастыря, решил отправиться на поиски «истинного искусства». Он обошел немало мест, тренировался у многих мастеров, но никто не показал ему систему, хотя бы равную искусству Ханвэня.

Однажды на улице города Ланьчжоу он помог некому Ли Соу отразить нападение бандитов, и, двум бойцам пришлось несколько месяцев скрываться от мести в шалаше. Там Ли Соу и рассказал, что он обучался у «настоящего» носителя шаолиньского стиля. Ли показал другу базовые упражнения, а затем, убедившись в чистоте его помыслов, отвел в Лоян к учителю Бай Юйфэну. Взял с собой еще сына Ли Соу, четыре бойца возвратились в Шаолиньсы.

Начались изнурительные тренировки под руководством Бай Юйфэна и Ли Соу. Нередко вместе с потом по телу струилась кровь из ссадин и ран — так нелегко давалось Цзюэ Юаню «жесткое искусство» — иньгун, то есть метод приема ударов на корпус. Но через несколько лет он мог увернуться от летящего копья, кулаком разбивал каменные плиты, проделывал ударом пальца углубления в камне, дробил в порошок гальку, великолепно владел 18 видами оружия, а его технику боя с мечом называли волшебной.

Долгие годы создавал Цзюэ Юань новую технику Шаолиня. На основе комплекса «18 рук архатов» он разработал таолу в 72 приема. Затем, дополнив их с помощью своих учителей, он создал систему, в которую вошли 170 приемов, ставшие классикой шаолиньцюань. Система Цзюэ Юаня выглядела следующим образом: 18 классических приемов были разделены на 18 коротких связок или «дорожек», имеющих характер завершенных комплексов. Каждая дорожка в свою очередь включала 18 приемов, и, таким образом, получалось 324 приема — практическое удвоение 170 канонических приемов, включая повторы. Каждая из 18 «дорожек» имела ключевой прием или принцип, например подсечку, залом, удар кулаком в пах, которые повторялись в различных комбинациях.

Современный любитель ушу, знакомый с техникой Шаолиня в основном по фильмам, наверное бы удивился тому, что в традиционном шаолиньцюань не было ничего красочного. Движения были скупыми, малоамплитудными, что позволяло быстро и эффективно защищать тело. Встречалось много коротких малозаметных ударов пальцами по болевым точкам.

Наставник Бай Юйфэн ввел в обучение монахов стили пяти священных животных — тигра, леопарда, змеи, журавля и дракона, описав их в трактате «Утонченные требования к пяти стилям». Рукопись не дошла до нас. Многие современные китайские мастера считают, что те стили животных, которые преподаются сейчас, имеют весьма косвенное отношение к Бай Юйфэну — в его технику были посвящены лишь избранные.

Так в XIII или XIV веке шаолиньское боевое искусство (шаолиньцюань) действительно выделилось среди других, и монахи решили хранить его тайны, передавая их лишь самым надежным последователям.

Введение экзаменов объяснялось просто. — по дорогам бродило немало «фальшивых монахов», многие из которых выдавали себя за носителей шаолиньской традиции. Выходили из Шаолиня и недоучки — этого не избежала даже столь духовная страна, как Китай! И тогда в середине XIV века знаменитый своими знаниями буддизма настоятель Шаолиньсы Фуюй ввел обязательный экзамен. От кельи настоятеля до главных ворот были устроены 12 «застав» — узких проходов, которые охранялись двумя монахами-инструкторами. Надо было преодолеть эту дорогу, победив всех 24 соперников, чтобы открыть ворота монастыря. Неудачник либо возвращался опять в тренировочные залы, либо просто изгонялся из монастыря. Этот путь народная фантазия и превратила в «коридор смерти».

Фуюй открыл более десятка «филиалов» Шаолиня, куда ездил с проповедями, а также проверял качество подготовки монахов. Он регулярно устраивал показательные бои между монахами различных шаолиньских монастырей.

При Фуеюе в обитель стали широко принимать детей с 6—7-летнего возраста. Для них также устраивались экзамены, даже разработали специальную систему обучения, называемую «искусство ребенка» (дунцзы гун). В нее вошли многие сложные упражнения, например, стойка на одной руке на двух пальцах, стойка на голове с ладонями, прижатыми к бедрам, разбивание кулаком небольших камней и т.д.

К концу XVII—началу XVIII вв. шаолиньцюань приобретает свой окончательный вид. Помимо кулачного искусства, в него вошли знания о строении человеческого тела и основы управления энергией ци, работа с несколькими десятками видов оружия, диетология, основы врачевания и многое другое. Монахи изучали в стенах своей обители четыре базовых дисциплины — буддизм, боевые искусства, методы лечения и «гражданские навыки» — каллиграфию, ритуалы, традиционную литературу, живопись.

Одним из самых известных учителей на рубеже XIX—XX вв. был Чжэньцзюань. Он обладал удивительным искусством уменьшения веса собственного тела, мог, например, стоять на натянутом над землей листе бумаги, не прорывая его. Как-то за месяц до своей кончины 80-летний Чжэньцзюань показывал упражнения с оружием шэньбянь — веревка с утяжелителем на конце. Он вращал ее с такой скоростью, что обычно невозмутимые монахи начали аплодировать. Внезапно, без всякого разбега, старый мастер сделал гигантский прыжок вверх и очутился у трона настоятеля монастыря, возвышавшегося над площадкой почти на 2 метра!

Конечно, такие мастера порождали своим примером самые невероятные легенды. Якобы были среди монахов и такие, которые могли убивать взглядом, а уж останавливать — тем более...

В 1928 году случился последний пожар Шаолиньсы. Солдаты местного милитариста Ши Юса-ня подожгли древнюю обитель. Пожар бушевал несколько дней, все усилия монахов потушить его оказались тщетны. В огне погибли многие знаменитые трактаты по ушу и искусству врачевания.

Хотя монастырь был уничтожен, монашеское братство не рассеялось без следа. Многие послушники перекочевали в другие монастыри, кто-то стал странствовать, подбирая учеников. Одним из последних настоятелей Шаолиня был Дэчань (1907—1982), много сделавший для восстановления Шаолиньсы. Этот человек являлся одним из самых больших мастеров цигуна и знатоком лечебных рецептур. Когда в начале 80-х годов монастырь был отстроен заново, Дэчань первым вступил в него. После него обитель возглавлял удивительный человек Хайдэн — «Светильник в море». Он владел методами искусства «алмазного пальца», мог и в старости стоять на одном пальце руки, поражая даже опытных монахов. Тщедушный subtilный Хайдэн какой-то неведомой силой сбивал с ног мощных соперников. (Однако многие не признали в Хайдэне носителя «истинной традиции», так как он до этого никогда не был послушником Шаолиня, к тому же одно время являлся

...Шаолинский монастырь сейчас открыт для посетителей. Та же его часть, где проживают и тренируются монахи, отгорожена от экскурсионных залов. Желających понаблюдать за тренировками ждет вежливый, но решительный отказ. Парадокс заключается в том, что Шаолинцы, всегда избегавший показной славы, ныне находится в центре внимания любителей ушу всего мира и служит источником доходов для монахов и для государства. Визиты туристов со всего мира, продажа открыток с изображениями монастыря, значков, платные разрешения на видеосъемку — 'все это деньги, причем немалые. При монастыре открыли даже «Дворец ушу», где за 40—50 долларов в день можно обучаться «чему угодно».

Так что в самом монастыре от старого «кулачного искусства» мало что сохранилось, если сохранилось вообще. Шаолинская школа живет в десятках и сотнях стилей и школ боевых искусств, прямо либо опосредованно происходящих от нее.

Обучение шаолинь-цюань складывается из освоения четырех больших разделов. Первый из них — это одиночная работа голыми руками и ногами (цюаньшу, или цюаньфа). В этот раздел входят многочисленные базовые и подготовительные упражнения, основные удары и защиты, передвижения и стойки, акробатические элементы, а также более 40 различных таолу. Второй раздел шаолинь-цюань, это парная работа, подразумевающая отработку базовых ударов, блоков, связок в паре с партнером, парные таолу, а также свободный бой (саньда).

Третий раздел — искусство владения восемнадцатью видами традиционного китайского оружия: монашеским посохом, копьем, длинным шестом, прямым мечом, изогнутой саблей, цепью, костью, мотыгой и т.д. Четвертый раздел включает дыхательные-медитативные упражнения, направленные на развитие умения управлять ци (так называемый цигун). Цигун имеет оздоровительный мягкий аспект, в период занятий которым бойца учатся правильно дышать и проводить ци по каналам цзиньло, правильно расслабляться, управлять своим психоэмоциональным состоянием. Другой раздел — жесткий — нацелен на закалку тела и ударных поверхностей, в результате чего боец становится нечувствительным к боли. Благодаря практике цигуна, бойцы шаолинского стиля умеют защищаться и нападать с использованием не только силы мышц, но и внутренней силы цзинь — энергии ци, соединенной с импульсом, идущим от костей, и с волей. Это высший этап постижения шаолинь-цюань.

Техника шаолинь-цюань одна из самых богатых и сложных среди всех стилей ушу. Она включает много вращений корпусом, подсечек, захватов, бросков, ударов различными частями руки — кулаком, ладонью, «лапой тигра», «орлиным когтем», «глазом феникса», «лапой барса», «глазом дракона», «лапой медведя» и т.д. Даже для поверхностного описания всей шаолинской техники потребовался бы многотомный учебник.

Обучение шаолинь-цюань всегда начинается с базовой техники (цзибэньгун) — способов разминки, подготовительных и подводящих упражнений. На их основе объясняется потом само понятие «прием» — чжао. Прием — это не просто отдельный блок или удар, это движение, состоящее из ряда отдельных частей. Например: прием «два дракона выходят из воды» — удар локтями в разные стороны, производимый в стойке мабу (всадника); «свирепый тигр вырывает сердце» — стремительный прыжок вперед с прямым ударом кулаком в живот. Шаолинская техника включает несколько сот таких приемов, объединенных в десятки таолу. Но все они подчинены одним и тем же требованиям. Поэтому, если понять базовые принципы хотя бы на одном таолу, то все остальные приемы станут гармоничной частью единого целого.

Шаолинь-цюань подразделяет технику на пять способов или методов (фа). Это методы движений глазами, телом, руками, ногами, а также управление психическим состоянием. Одно из шаолинских пособий говорит об этом так: «Сердце должно быть чистым, взгляд должен быть ясным, руки должны быть стремительными, позиции должны быть низкими, стойки должны быть непоколебимыми». Казалось бы, нет ничего сложного в такой рекомендации, но она может стать путеводной, ибо на практике зачастую ни одно из этих требований не соблюдается. А это значит, что здание техники стоит на шатком фундаменте и может рухнуть в любой момент. Иными словами, вместо нее есть только видимость, декорация.

В шаолинской школе насчитывают не менее сотни основополагающих принципов. Часть из них относится к умению управлять своим телом, другие помогают регулировать работу сознания. Например, десять принципов жесткости описывают методы боя с противником, который слабее вас, тогда как десять принципов мягкости учат, как победить противника, который сильнее вас. Десять принципов узнавания подсказывают, как можно оценить силу и умение противника. Существуют и десять принципов доброты — определенные предписания, в соответствии с которыми следует проводить поединки с товарищами по школе, дабы не причинить им вреда.

На монахов Шаолиня, изучающих боевое искусство, накладывались серьезные моральные обязательства, несоблюдение которых грозило ^ изгнанием из монастыря. Там считалось, что наивысшим достоинством бойца (точнее, монаха-воина) является «жэнь» — человеколюбие, культура, прежде всего культура духа и его сила, духовная щедрость. Именно «жэнь» отличает истинного знатока ушу от обычного драчуна и любителя, кичиться своей силой.

В Шаолине был составлен своеобразный кодекс из десяти заповедей Цзюэ Юаня, сочетавший в себе буддийскую идею непричинения вреда другим существам с боевым духом ушу. Заповеди эти таковы:

1 Изучающий Цюань-Шу должен заниматься ревностно и упорно, не отвлекаясь от занятий.

2. Применять искусство Цюань-Шу можно лишь в целях самообороны (Обыкновенно эту заповедь трактовали следующим образом: если тебя ударили по одной щеке, подставь другую; лишь потом используй свое искусство).
3. Будь скромн и почитителен.
4. Будь вежлив, честен и доброжелателен.
5. Не обнаруживай свои знания на людях, всячески уклоняйся от вызовов на поединки.
6. Никогда первым не затевай драку.
7. Будь умернным в еде (не пей вино и не ешь мясо).
8. Сдерживай свое половое влечение.
9. Не обучай Цюань-Шу посторонних. (Этот пункт трактовался так: обучая другого, ты берешь на себя ответственность перед высшим Разумом за его дела, поступки, судьбу. Но если ты сам не достиг совершенства и не можешь отвечать за свои действия, то как можешь отвечать за другого?).
10. Избегай быть злобным, жадным, хвастливым.

ШОССОН

В переводе с французского это слово обозначает «мягкая туфля» или «тапочек». В отличие от савата (см. статью), возникшего в регионе Парижа (город Кан), шоссон связан с югом страны, с портовым городом Марселем. Его первоначальное название — «жё марсей», т.е. «марсельская забава».

По сравнению с саватом шоссон представлял более мягкий вариант единоборства, с широким употреблением ударов кулаками и захватов. Удары ногами в нем проводились не только по нижнему уровню, но и в живот, в грудь, даже в голову (чего в классическом савате никогда не было). Поэтому когда Ш. Лекур создал французский бокс (см. статью), оказалось, что техника шоссона в большей мере отвечает его требованиям, чем техника савата. Но именно поэтому у них оказалась разная судьба. Шоссон полностью был поглощен французским боксом, а сават сохранился . до наших дней как искусство жестокой уличной драки.

Шоссон практиковали в основном моряки военных и коммерческих кораблей, рыбаки, контрабандисты, солдаты воинских частей в окрестностях Марселя, деклассированные и уголовные элементы. После первой мировой войны он больше не встречался.

ЭСКРИМА

С испанского этот термин переводится как «схватка», или «стычка». Им обозначают комплекс традиционных боевых искусств филиппинцев, включающий такие дисциплины, как арнис (работа с палками разных типов), кали (работа с ножами и кинжалами), паге (работа с гибким оружием) и другие. Среди используемого оружия в качестве примера следует упомянуть следующие виды:

В арнисе: «табак малиит» — короткие парные палки (типа явары), выступающие на несколько сантиметров с обеих сторон сжатого кулака. При работе ими упор делается на быстрые выпады и принятие таких позиций, при которых не требуется применение большой силы. Основная техника построена на первоначальном выполнении стопорящего удара по атакующей конечности одной палкой, с немедленным поражением корпуса или головы другой палкой.

В кали: специфическим, сугубо местным оружием является «балисонг» (нож-бабочка), нечто среднее между ножом и короткой палкой. Его рукоять состоит из двух половинок, скрывающих в сложенном виде лезвие, утопленное в паз между ними. Оружие это известно с восьмого века. Оно передавалось по наследству и считалось священным. В разложенном виде три его конца символизируют три космические потенции — Небо, Землю и Воду. Обычно его использовали как короткую палку, одним движением превращая в нож в критической ситуации. Техника работы им построена на вращениях между пальцами, наподобие работы короткой палкой или эмэйской спицей (Из-за своего оригинального вида это оружие пользуется популярностью в США).

В паге: развита работа разнообразными видами плетей и бичей. Большинство показательных выступлений обязательно включает в себя момент, когда человек с повязкой на глазах гасит ударами плетки несколько свечей, расставленных вокруг него. Плетка может быть сделана из плотного ремня бычьей кожи или (как например, «бунтот паге») из хвоста рыбы рай. Длинный и высушенный хвост этой рыбы, покрытый твердой и острой шкурой, служил великолепным оружием. Хвост заканчивался острием, которое могло быть отравлено.

Еще один вид глубокого оружия — это «йо-йо» — вложенный в сетку круглый груз на длинной веревке, заканчивающейся петлей, напоминает китайский молот-метеор, но это оружие паге сугубо местное. Первоначально йойо представлял просто камень, привязанный к виноградной лозе, который использовали как оружие во время охоты.

+++